



Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

tel. 12 265 65 53

email: cas@fundacjakdm.pl

dyżur koordynatora p. Alina
poniedziałek 12:00 - 14:00
środa 10:00 - 12:00
piątek 10:00 - 12:00

strona internetowa: fundacjakdm.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00 - 14:00
wtorek	10:00 - 14:00
środa	10:00 - 14:00
czwartek	10:00 - 14:00
piątek	10:00 - 14:00

O BOWIAŻUJE OD 01.10.2025

Harmonogram zajęć stałych – październik 2025

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 06.10.2025 13.10.2025 20.10.2025 27.10.2025	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
	11:00 - 13:00	Kawiarnia	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	
wtorek 07.10.2025 14.10.2025 21.10.2025 28.10.2025	11:30 - 13:30	Kawiarnia	
	11:45 - 12:45	Gimnastyka	
	12:50 - 13:50	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	
czwartek 02.10.2025 09.10.2025 16.10.2025 23.10.2025 30.10.2025	10:00 - 11:00	Nordic walking - spacer z kijami	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
	11:30 - 13:30	Kawiarnia	
	12:00 - 13:00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	12:25 - 13:10	Trening umysłu	
	13:20 - 14:05	Trening umysłu dla zaawansowanych	

Zajęcia dodatkowe w październiku 2025

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 06.10.2025	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
środa 08.10.2025	12:00 - 14:00	Warsztaty robienia biżuterii	
piątek 10.10.2025	10:30 - 12:00	Warsztaty decoupage	
poniedziałek 13.10.2025	10:00 - 11:00	Trening nordic walking z instruktorem (nauka chodzenia z kijami)	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
piątek 17.10.2025	10:00 - 12:00	Warsztaty kulinarne z dietetykiem	
poniedziałek 20.10.2025	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
środa 22.10.2025	10:00 - 12:00	Warsztaty z uważności w Parku Lotników	Miejsce spotkania: Fontanna w Parku od strony al. Jana Pawła II W razie niepogody zajęcia w budynku CASu
piątek 24.10.2025	10:30 - 12:00	Warsztaty florystyczne - I grupa	
	12:00 - 13:30	Warsztaty florystyczne - II grupa	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Osoby ze szczególnymi potrzebami prosimy o informację przed przyjściem na zajęcia, z co najmniej dwutygodniowym wyprzedzeniem.