



Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

tel. 12 265 65 53

email: cas@fundacjakdm.pl

dyżur koordynatora p. Alina

wtorek 12:00 - 14:00

czwartek 12:00 - 14:00

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

OBOWIĄZUJE OD 01.11.2025

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2025

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 03.11.2025 10.11.2025 17.11.2025 24.11.2025	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
	11:00 - 13:00	Kawiarnia	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	10.11 zajęcia odwołane
wtorek 04.11.2025 18.11.2025 25.11.2025	10:30 - 12:00	Język francuski - poziom zaawansowany	
	11:30 - 13:30	Kawiarnia	
	11:45 - 12:45	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	!!!! UWAGA ZMIANA GODZINY
	12:50 - 13:50	Gimnastyka	!!!! UWAGA ZMIANA GODZINY
	13:00 - 14:00	Język angielski - konwersacje - poziom średniozaawansowany	
czwartek 06.11.2025 13.11.2025 20.11.2025 27.11.2025	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 listopadzie 2025

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
środa 05.11.2025	10:30 - 13:00	Wyjście do kina Kika na film Chopin, Chopin	
piątek 07.11.2025	12:00 - 14:00	Warsztaty kulinarne z dietetykiem	
poniedziałek 17.11.2025	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
środa 19.11.2025	12:00 - 14:00	Warsztaty z uważności	
piątek 21.11.2025	10:30 - 12:30	Warsztaty decoupage	
piątek 28.11.2025	10:00 - 15:00	Świąteczna Zbiórka Żywności plus kawiarnia dla wolontariuszy	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

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