



## Centrum Aktywności Seniorów „Przystań Aktywnego Seniora”

adres: ul. Dojazdowa 4, 30-105 Kraków

kontakt CAS/koordynator 690 651 389

imię koordynatora: Martyna

dyżur koordynatora: wtorki 10:00-11:00

e-mail [cas@wopr.krakow.pl](mailto:cas@wopr.krakow.pl)

### CAS czynne 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

(data dzienna)

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – październik 2025

(miesiąc)

| dzień tygodnia | godzina            | rodzaj zajęć                | uwagi                   |
|----------------|--------------------|-----------------------------|-------------------------|
| poniedziałek   | <b>10:00-14:00</b> | <b>Kawiarenka CAS</b>       |                         |
|                | 15:30-16:30        | Zajęcia taneczne<br>laZuMbA | 3,10,17,24 listopad     |
|                | 17:00-18:00        | Zajęcia oddechowe           | 17.24 listopad          |
|                | 9:10-10:00         | Basen gr I                  | 24.11 <b>Basen YMCA</b> |
| wtorek         | <b>10:00-14:00</b> | <b>Kawiarenka CAS</b>       |                         |
|                | 9:00-10:00         | Angielski od zera           | 4,18,25 listopad        |
|                | 15:00-15:45        | Gimnastyka gr I             | 4,18,25 listopad        |
|                | 16:00-16:45        | Gimnastyka gr II            | 4,18,25 listopad        |
| środa          | <b>10:00-14:00</b> | <b>Kawiarenka CAS</b>       |                         |
|                | 09:00-10:00        | Trening umysłu              | 5,12,19,26 listopad     |

|          |                    |                           |                                       |
|----------|--------------------|---------------------------|---------------------------------------|
|          | 14:00-15:00        | Szydełkowanie             | 12,19,26 listopad                     |
|          | 15:00-16:00        | Malarstwo intuicyjne      | 12,26 listopad                        |
|          | 10:00-11:00        | Porady fizjoterapeutyczne | 19,26 listopad                        |
|          | 11:00-12:00        | Nordic walking            | 19,26 listopad                        |
| czwartek | <b>10:00-14:00</b> | <b>Kawiarenka CAS</b>     |                                       |
|          | 09:00-10:00        | Porady fizjoterapeutyczne | 6,13 listopad                         |
|          | 09:00-10:00        | Obsługa IT                | 20,27 listopad                        |
|          | 10:00-11:00        | Nordic walking            | 6,13 listopad                         |
|          | 11:00-13:00        | Makrama                   | 6,.13,20,27 listopad                  |
|          | 14:30-15:30        | Papieroplastyka           | 6,20,27 listopad                      |
|          | 14:00-15:00        | Zdrowy senior             | 13 listopad                           |
|          | 16:00-18:00        | Bezpieczny senior         | 13.11, 27.11<br>2 jednostki zajęciowe |
| piątek   | <b>10:00-14:00</b> | <b>Kawiarenka CAS</b>     |                                       |
|          | 10:00-11:00        | Terapia zajęciowa         | 7,14,21,28 listopad                   |
|          | 11:00-12:00        | Zajęcia kreatywne         | 7,14,21,28 listopad                   |
|          | 12:00-13:00        | Obsługa IT                | 7 listopad                            |
|          | 14:00-15:00        | Szydełkowanie             | 7 listopad                            |
|          | 15:30-16:15        | Pływanie zimowe           | 7,14,21,28 listopad<br>ZAKRZÓWEK      |
|          | 9:10-10:00         | Basen gr II               | 28.11 <b>Basen YMCA</b>               |

### ZAJĘCIA DODATKOWE – październik 2025

| dzień tygodnia       | godzina     | rodzaj zajęć              | uwagi                     |
|----------------------|-------------|---------------------------|---------------------------|
| Wtorek<br>04.11.2025 | 12:00-14:00 | Klub filmowy- seans filmu | „Kto się śmieje ostatni?” |
| Wtorek               | 17:00-20:00 | Krakowska Lekcja          | Rynek Główny              |

|                            |             |                                                                  |                                                                                                             |
|----------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11.11.2025                 |             | Śpiewu                                                           |                                                                                                             |
| Środa<br>12.11.2025        | 11:00-13:00 | Klub filmowy- seans filmu                                        | „Teściowie”                                                                                                 |
| Sobota<br>16.11.2025       | 10:00-14:00 | Charytatywny bieg z wąsem- warsztaty                             | zalew w Kryspinowie, dojazd we własnym zakresie MPK                                                         |
| Poniedziałek<br>17.11.2025 | 11:00-13:00 | Klub filmowy- seans filmu                                        | „Nic na siłę”                                                                                               |
| Wtorek<br>18.11.2025       | 10:00-12:00 | Patrol ekologiczny rzeki Wisły                                   | Obowiązują zapisy, ilość miejsc ograniczona                                                                 |
| Sobota 22.11.2025          | 10:00-15:00 | Promocja CAS i zajęć                                             | Dla wolontariuszy CAS                                                                                       |
| Wtorek<br>25.11.2025       | 10:00-12:00 | WYKŁAD<br>Profilaktyka i rehabilitacja dysfunkcji narządu ruchu. | sala Obrad im. Stanisława Wyspiańskiego w budynku Urzędu Miasta Krakowa przy Placu Wszystkich Świętych 3-4. |
| Środa<br>26.11.2025        | 10:00-12:00 | Patrol ekologiczny rzeki Wisły                                   | Obowiązują zapisy, ilość miejsc ograniczona                                                                 |
| Piątek 28.11.2025          | 10:00-12:00 | Andrzejki                                                        | Sala CAS                                                                                                    |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*