

Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów

adres - ul. Witosa 39, 30-612 Kraków

kontakt – tel. 510 789 340

e-mail – sdn.cas2@gmail.com

Koordinator CAS – Anita, dostępny w poniedziałek, środa, czwartek

w godzinach 11:30 – 14:00 , tel. 510 789 340

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 3.11.2025

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	„Ciekawostki historyczne”	
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
	12:50 - 13:50	Gimnastyka dla Początkujących	
wtorek	10:00 – 11:00	Gry stolikowe	- 11.11.2025 - nie ma zajęć – Święto
	11:00 – 12:00	„Główka pracuje” - trening pamięci	- 11.11.2025 - nie ma zajęć – Święto
	12:15 – 14:15	Zajęcia plastyczne	- 4.11.2025 – na zajęciach plastycznych robienie wianków na konkurs patriotyczny - 11.11.2025 - nie ma zajęć – Święto

środa	10:00 – 11:00	Zdrowy tryb życia	- 26.11.2025 - nie ma zajęć – wycieczka
	11:15 – 12:15	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	- 26.11.2025 - nie ma zajęć – wycieczka
	12:30 - 13:30	Piosenka Partytyczna	- zajęcia w dniu 5 i 12.11.2025
czwartek	10:00 – 11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli „Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje”	
	11:15 – 12:15	Taniec w kręgu gr I zaawansowana	
	12:30 - 13:30	Taniec w kręgu gr II początkująca	
piątek	10:15 – 11:15	Kurs obsługi smartfona	
	11:30 – 12:30	Fitness	
	12:45 – 13:45	Kafejka CAS - czas integracji	

Zajęcia dodatkowe – listopad 2025

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6.11.2025	15:15 – 17:30	kino	Wyjście do kina na film : „Chopin, Chopin!” Kino Pod Baranami – Rynek Główny 27
14.11.2025 – 23.11.2025		konkurs	Integracja z młodzieżą szkolną - udział w konkursie „KrakoWianki – edycja patriotyczna” w ZSRiP w Krakowie ul. Rzeźnicza 4
17.11.2025 - 7.01.2026	8:00 – 19:00	wystawa	Wystawa „Rękodzieło moja pasja” - Biblioteka ul. Rajska 1
19.11.2025	10:00 – 14:30	konkurs	XI Konkurs Re-Kreacje - sala teatralna przy parafii św. Jadwigi ul. Władysława Łokietka 60,
26.11.2025	10:00 – 16:00	wycieczka	Zwiedzanie Zamku w Wiśniczu + warsztaty tematyczne

27.11.2025	16:30 – 19:00	zabawa taneczna	Zabawa Andrzejkowa – sala widowiskowa DK Kurdwanów ul. Witosa 39 , I Piętro
------------	---------------	-----------------	---

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy