



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

OBOWIAZUJE OD 01.12.2025

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2025

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 01.12.2025 08.12.2025 15.12.2025 22.12.2025 29.12.2025	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
	11:00 - 13:00	Kawiarnia	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	22.12 zajęcia odwołane
wtorek 02.12.2025 09.12.2025 16.12.2025 23.12.2025 30.12.2025	11:30 - 13:30	Kawiarnia	
	11:45 - 12:45	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	
	12:50 - 13:50	Gimnastyka	
	13:00 - 14:00	Język angielski - konwersacje - poziom średniozaawansowany	23.12 zajęcia odwołane
czwartek 04.12.2025 11.12.2025 18.12.2025	10:00 - 11:00	Nordic walking - międzypokoleniowy spacer z kijami	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane. Osoby chętne (18+) spoza CASu prosimy o wcześniejsze zgłoszenie mailowe.
	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 grudniu 2025

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 01.12.2025	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
piątek 05.12.2025	10:00 - 12:00	Przedświąteczne rozśpiewanie z kolędami	
środa 10.12.2025	10:30 - 12:30	Wyjście do Kina Kika na film: <i>FOLLEMENTE. W TYM SZALEŃSTWIE JEST METODA</i>	Miejsce spotkania: ul. Ignacego Krasickiego 18
piątek 12.12.2025	10:30 - 12:30	Warsztaty robienia biżuterii	
sobota 13.12.2025	15:00 - 18:00	Doświadcz Świąt - międzypokoleniowe spotkanie przedświąteczne	Można zabrać ze sobą znajomych, wnuki - będzie to czas wspólnych warsztatów przedświątecznych
poniedziałek 15.12.2025	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
środa 17.12.2025	11:00 - 12:30	Warsztaty florystyczne - I grupa	
	12:30 - 14:00	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.