



## Centrum Aktywności Seniorów „Źródło”

adres - Kraków, ul. Zapolskiej 42

telefon CAS/koordynator Danuta – tel. 695 182 810

dyżur koordynatora – wtorek 9.30 – 10.30

e-mail [danutasanetra@interia.pl](mailto:danutasanetra@interia.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.30 -13.30
wtorek	9.30 -13.30
środa	9.30 -13.30
czwartek	9.30 -13.30
piątek	14.00 -18.00

### OBOWIĄZUJE OD 1 grudnia 2025

### Harmonogram zajęć stałych – od 1 grudnia 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.30 – 10.30	Porady indywidualne	
	10.30 - 11.30	Zajęcia sportowe	
	11.30 – 13.30	Gry świetlicowe	
wtorek	9.30 – 10.30	Dyżur koordynatora	
	10.30 – 12.30	Arteterapia	
	12.30 – 13.30	Obsługa urządzeń	
środa	9.30 – 10.30	Gry świetlicowe	
	10.30 – 12.30	Rękodzieło	
czwartek	9.30 – 10.30	Porady indywidualne	
	10.30 - 12.30	Zdrowy tryb życia	

piątek	14.00 – 18.00	Gry stolikowe - Brydż	Osiedle Dywizjonu 303 bl.66 - XXX LO, stołówka szkolna
--------	---------------	-----------------------	--

### **Zajęcia dodatkowe w grudniu 2025**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.12.2025		Koncert w IC	Za zaproszeniami
06.12.2025	10.00 – 14.00	Promocja wolontariatu – warsztaty	zapisy
09.12.2025	10.00 – 15.00	Wyjazd mikołajkowy do Alwernia Planet	zapisy
17.12.2025	15.00 – 16.30	Spotkanie wigilijne	zapisy
30.12.2025	8.00 – 18.00	Wyjazd sylwestrowy na źródła termalne	zapisy