



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 13.01.2026

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2026

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 05.01.2026 12.01.2026 19.01.2026 26.01.2026	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
	11:00 - 13:00	Kawiarnia	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	05.01 zajęcia odwołane
wtorek 13.01.2026 20.01.2026 27.01.2026	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	13.01 zajęcia odwołane z powodu choroby osoby prowadzącej
czwartek 08.01.2026 15.01.2026 22.01.2026 29.01.2026	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 styczniu 2026

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 05.01.2026	10:30 - 12:30	Warsztaty uważności - noworoczne mapy marzeń	
poniedziałek 12.01.2026	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
piątek 23.01.2026	10:00 - 12:00	Warsztaty kulinarne z dietetyczką	
poniedziałek 26.01.2026	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
środa 28.01.2026	12:00 - 13:30	Warsztaty decoupage	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

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