



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 (oprócz 10.02)
czwartek 12:00 - 14:00 (oprócz 12.02)

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 01.02.2026

Harmonogram zajęć stałych – luty 2026

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 02.02.2026 09.02.2026 16.02.2026 23.02.2026	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
	11:00 - 13:00	Kawiarnia	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	
wtorek 03.02.2026 10.02.2026 17.02.2026 24.02.2026	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	03.02 oraz 24.02 zajęcia odwołane
czwartek 05.02.2026 12.02.2026 19.02.2026 26.02.2026	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 lutym 2026

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
środa 04.02.2026	12:00 - 14:00	Warsztaty uważności	
poniedziałek 09.02.2026	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
środa 18.02.2026	10:30 - 12:30	Wyjście do kina Kika na film Ścieżki życia	Miejsce spotkania: ul. Ignacego Krasickiego 18
piątek 20.02.2026	10:30 - 12:30	Warsztaty kulinarne z dietetyczką	
poniedziałek 23.02.2026	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
środa 25.02.2026	12:00 - 14:00	Warsztaty robienia biżuterii	
piątek 27.02.2026	10:00 - 12:00	Wizyta studyjna w firmie Epam plus zajęcia przybliżające temat obsługi poczty mailowej	Miejsce spotkania: ul. Fabryczna 1A, siedziba firmy Epam. Wskazówki odnośnie dotarcia na miejsce zostaną przekazane bliżej terminu wizyty.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

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