



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	10:30 - 14:30
wtorek	10:00 - 14:00
środa	10:00 - 14:00
czwartek	10:00 - 14:00
piątek	10:00 - 14:00

OBOWIAZUJE OD 01.03.2026

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2026

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 02.03.2026 09.03.2026 16.03.2026 23.03.2026 30.03.2026	10:30 - 14:30	Gry planszowe	
	11:00 - 13:00	Kawiarnia	W dniu 9.03 kawiarnia wyjątkowo w godz. 11:30-13:30
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	
wtorek 03.03.2026 10.03.2026 17.03.2026 24.03.2026 31.03.2026	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	
czwartek 05.03.2026 12.03.2026 19.03.2026 26.03.2026	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 marcu 2026

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
środa 04.03.2026	10:30 - 12:30	Wyjście do kina Kika na film Dalej jazda 2	Miejsce spotkania: ul. Ignacego Krasickiego 18
poniedziałek 09.03.2026	11:30 - 13:00	Kawiarnia extra z okazji Dnia Kobiet z gościem specjalnym p. Pełnomocnik Prezydenta ds. Polityki Senioralnej Martą Wodyńską	
wtorek 10.03.2026	10:00 - 14:00	Szkolenie z bezpiecznego i praktycznego korzystania z internetu	Realizowane w ramach współpracy z firmą Simplelogic Sp. z o.o. Finansowane ze środków KPO
środa 11.03.2026	10:00 - 14:00	Szkolenie z bezpiecznego i praktycznego korzystania z internetu cd.	Realizowane w ramach współpracy z firmą Simplelogic Sp. z o.o. Finansowane ze środków KPO
czwartek 12.03.2026	10:45 - 11:45	Trening wzmacniający dla mężczyzn	
piątek 13.03.2026	10:30 - 12:30	Warsztaty uważności	
poniedziałek 16.03.2026	10:45 - 11:45	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
środa 18.03.2026	12:00 - 13:30	Warsztaty decoupage	
piątek 20.03.2026	10:00 - 15:00	Świąteczna Zbiórka Żywności + kawiarnia dla wolontariuszy	
czwartek 26.03.2026	10:45 - 11:45	Trening wzmacniający dla mężczyzn	
piątek 27.03.2026	12:00 - 14:00	Warsztaty kulinarne z dietetyczką	
poniedziałek 30.03.2026	10:45 - 11:45	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

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