



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

W Wielki Piątek (03.04) CAS będzie zamknięty.

O BOWIAZUJE OD 01.04.2026

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2026

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 13.04.2026 20.04.2026 27.04.2026	10:30 - 14:30	Gry planszowe	
	11:00 - 13:00	Kawiarnia	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	
wtorek 07.04.2026 14.04.2026 21.04.2026 28.04.2026	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 02.04.2026 09.04.2026 16.04.2026 23.04.2026 30.04.2026	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	W dniu 02.04 jedna grupa zajęć o godzinie 12:45
	13:20 - 14:05	Trening umysłu dla zaawansowanych	

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2026

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
środa 01.04.2026	10:30 - 12:00	Warsztaty florystyczne - ozdoba wielkanocna I grupa	
środa 01.04.2026	12:30 - 14:00	Warsztaty florystyczne - ozdoba wielkanocna II grupa	
czwartek 09.04.2026	10:45 - 11:45	Trening wzmacniający dla mężczyzn	
poniedziałek 13.04.2026	10:45 - 11:45	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
wtorek 14.04.2026	15:00 - 17:00	Warsztaty uważności w Muzeum Mangha	Miejsce spotkania: Marii Konopnickiej 26 przed wejściem do Muzeum
piątek 17.04.2026	10:30 - 12:30	Warsztaty robienia biżuterii	
czwartek 23.04.2026	10:45 - 11:45	Trening wzmacniający dla mężczyzn	
piątek 24.04.2026	10:00 - 12:30	Sztuczna inteligencja - jak bezpiecznie korzystać z niej na co dzień - Wizyta w firmie Epam	Miejsce spotkania: ul. Fabryczna 1A, przed siedzibą firmy Epam. <i>Osoby, które już wcześniej były w firmie Epam zapraszamy na godz. 11:00</i>
poniedziałek 27.04.2026	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.