

Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów

adres - ul. Witosa 39, 30-612 Kraków

kontakt – tel. 510 789 340

e-mail – sdn.cas2@gmail.com

Koordinator CAS – Anita, dostępny w poniedziałek, środa, czwartek w godzinach 11:30 – 14:00 , tel. 510 789 340

CAS czynne 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

OBOWIĄZUJE OD 1.04.2026

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	„Ciekawostki historyczne”	- 6.04.2026 – nie ma zajęć – Święta Wielkanocne
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	- 6.04.2026 – nie ma zajęć – Święta Wielkanocne
	12:50 - 13:50	Gimnastyka dla Początkujących	- 6.04.2026 – nie ma zajęć – Święta Wielkanocne
wtorek	10:00 – 11:00	Gry stolikowe	
	11:00 – 12:00	„Główka pracuje” - trening pamięci	
	12:15 – 14:15	Zajęcia plastyczne	- 14.04.2026 – nie ma zajęć – Warsztaty Pszczelarskie
środa	10:00 – 11:00	Zdrowy tryb życia	
	11:15 – 12:15	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	

czwartek	10:00 – 11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli „Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje”	- 9.04.2026 – nie ma zajęć
	11:15 – 12:15	Taniec w kręgu gr I zaawansowana	- 9.04.2026 – nie ma zajęć
	12:30 - 13:30	Taniec w kręgu gr II początkująca	- 9.04.2026 – nie ma zajęć
	10:30 – 12:30	Kafejka CAS – gry i zabawy	- 9.04.2026 – zajęcia tylko w tym dniu
piątek	10:15 – 11:15	Kurs obsługi smartfona	- 3.04.2026 – nie ma zajęć – Wielki Piątek
	11:30 – 12:30	Fitness	- 3.04.2026 – nie ma zajęć – Wielki Piątek
	12:45 – 13:45	Kafejka CAS - czas integracji	- 3.04.2026 – nie ma zajęć – Wielki Piątek - 17.04.2026 – nie ma zajęć - szkolenie

Zajęcia dodatkowe – kwiecień 2026

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
13.04.2026	12:00 – 14:00	Wspólne wyjście	"Senior w podróży lotniczej" - zajęcia w Centrum Edukacji Lotniczej Kraków Airport Międzynarodowy Port Lotniczy Kraków-Balice
14.04.2026	12:00 – 13:00	warsztaty	Warsztaty Pszczelarskie siedziba CAS pok. nr 2
16 – 17.04.2026	11:15 – 15:00	szkolenie	Dwudniowe szkolenie dla seniorów dotyczące obsługi komputera, bezpiecznego i praktycznego korzystania z Internetu, urzędów online oraz codziennych spraw załatwianych w sieci. siedziba CAS pok. nr 2
22.04.2026	12:30 – 14:00	Zajęcia edukacyjne	Spotkanie edukacyjne na temat profilaktyki wraz z możliwością przebadania słuchu siedziba CAS pok. nr 2

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Na wszystkie zajęcia ruchowe obowiązuje obuwie zamienne