

Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów

adres - ul. Witosa 39, 30-612 Kraków

kontakt – tel. 510 789 340

e-mail – sdn.cas2@gmail.com

Koordynator 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

OBOWIAZUJE OD 1.05.2026

Harmonogram zajęć stałych – maj 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	„Ciekawostki historyczne”	
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
	12:50 - 13:50	Gimnastyka dla Początkujących	
wtorek	10:00 – 11:00	Gry stolikowe	- 19.05.2026 – nie ma zajęć - muzeum
	11:00 – 12:00	„Główka pracuje” - trening pamięci	- 19.05.2026 – nie ma zajęć - muzeum
	12:15 – 14:15	Zajęcia plastyczne	- 19.05.2026 – nie ma zajęć - muzeum
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”	
	11:15 – 12:15	Taniec w kręgu gr I zaawansowana	
	12:30 - 13:30	Taniec w kręgu gr II początkująca	
piątek	10:15 – 11:15	Kurs obsługi smartfona	- 1.05.2026 – nie ma zajęć - święto
	11:30 – 12:30	Fitness	- 1.05.2026 – nie ma zajęć - święto
	12:45 – 13:45	Kafejka CAS - czas integracji	- 1.05.2026 – nie ma zajęć - święto - 15.05.2026 – nie ma zajęć - szkolenie

Zajęcia dodatkowe – maj 2026

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4.05.2026	10:00 – 17:00	Wydarzenie kulturalne	VII Festiwal Artystyczny Seniorów Sala Widowiskowa Kościoła Św. Jadwigi ul. Łokietka 60
14 – 15.05.2026	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
19.05.2026	12:00 - 14:00	muzeum	Wyjście do Muzeum Narodowego na wystawę "Gotyck w Karpatach"
27.05.2026	9:00 – 17:00	wycieczka	Zwiedzanie Rezydencji Prezydenta RP w Wiśle

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Na wszystkie zajęcia ruchowe obowiązuje obuwie zamienne