



Centrum Aktywności Seniorów
CAS „Dojrzały Smak Życia”

e-mail: biuro@apz.org.pl telefon: 12294 81 35; 532 254 436

Centrum Aktywności Seniorów „Dojrzały Smak Życia”

adres - Kraków, ul Rzeźnicza 2A

kontakt do koordynatora: Ola tel. 601222214 poniedziałek, środa, piątek w godz. 9.00-13.00

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00-13.00
wtorek	10.00-14.00
środa	9.00-13.00
czwartek	10.00-14.00
piątek	9.00-13.00

OBOWIĄZUJE OD 1

Harmonogram zajęć stałych – *maja* 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek			
4,11,18	9.00-10.30	Konsultacje z zakresu nowoczesnych technologii	
4	11.00-12.30	Czas nas kulturę Spotkanie z Radnym Miasta Krakowa dot. problemów mieszkańców Krakowa	
11	11.00-12.30	Czas nas kulturę Eugeniusz Kwiatkowski „Stulecie Gdyni”	
18	11.00-12.30	Seminarium z zakresu historii i sztuki Krakowa Czarna i Nowa Wieś Dzielnica XIV i XV	
11,25	12.30-14.00	Zajęcia z gier stolikowych i sprawnościowych	
25	11.00-12.30	Zajęcia międzypokoleniowe „Spotkajmy się” Żony literackich Bogów cz II	
Wtorek			

5,12,19,26	10.00-11.30	Kursy językowe – lektorat z języka francuskiego	
12	10.00-14.00	Zajęcia z turystyki pieszej Las Wolski – szlakiem dwóch kopców	
5,12,19	11.00-12.00	Zajęcia arteterapia – terapia przez sztukę	
12,19,26	10.00-11.30	Kursy komputerowe-edytowanie i obróbka zdjęć w nowoczesnych technologiach	
Środa			
6,13,20	9.00-10.30	Konsultacje z zakresu nowoczesnych technologii	
6,13,20,27	9.00-10.30	Kursy językowe– lektorat z języka angielskiego gr 2	
6,13,20,27	11.00-12.30	Kursy językowe– lektorat z języka hiszpańskiego	
6,13,20,27	9.30-11.00	Kursy językowe –lektorat z języka angielskiego gr 1	
Czwartek			
14,28	13.00-14.30	Zajęcia ruchowe nordic walking	
14	11.00-12.30	Seminarium z literatury i filmu Melissa da Costa „Cały ten błękit”	
21	10.00-12.00	Seminarium z literatury i filmu Kino pod Baranami „Pan Nikt kontra Putin”	Obowiązują zapisy
28	11.00-12.30	Seminarium z literatury i filmu Colm Toibin „Brooklyn”	
14	12.00-13.30	Zajęcia artystyczne i elementami rękodzieła	
7,21	12.00-13.00	Seminarium z psychologii	
14,21,28	10.00-11.30	Kursy komputerowe-edytowanie i obróbka zdjęć w nowoczesnych technologiach	
Piątek			
8,15,22,29	12.30-13.15	Zajęcia z aqua aerobiku	
29	19.15-21.15	Czas na kulturę Teatr Bagatela „Wesele Figara”	Obowiązują zapisy

Zajęcia dodatkowe w maju 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy