



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

O BOWIAŻUJE OD 07.05.2026

Harmonogram zajęć stałych – maj 2026

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 04.05.2026 11.05.2026 18.05.2026 25.05.2026	10:30 - 14:30	Gry planszowe	
	11:00 - 13:00	Kawiarnia	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	
	11:30 - 13:30	Kawiarnia	
wtorek 05.05.2026 12.05.2026 19.05.2026 26.05.2026	11:45 - 12:45	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	
	12:50 - 13:50	Gimnastyka	
	13:00 - 14:00	Język angielski - konwersacje - poziom średniozaawansowany	19.05 oraz 26.05 zajęcia odwołane
	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.
czwartek 07.05.2026 14.05.2026 21.05.2026 28.05.2026	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 maju 2026

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
czwartek 07.05.2026	10:45 - 11:45	Trening wzmacniający dla mężczyzn	Odwołane ze względu na nagłą nieobecność osoby prowadzącej.
poniedziałek 11.05.2026	10:45 - 11:45	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
czwartek 14.05.2026	10:45 - 11:45	Trening wzmacniający dla mężczyzn	
piątek 15.05.2026	10:30 - 12:30	Warsztaty decoupage	
wtorek 19.05.2026	13:00 - 14:00	Konwersacje j. francuski poziom średniozaawansowany	
środa 20.05.2026	12:00 - 14:00	Warsztaty uważności w Parku Bednarskiego	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odbędą się w CASie
piątek 22.05.2026	10:00 - 11:15	Ćwiczenia językowo - pamięciowe ze studentami	
poniedziałek 25.05.2026	10:45 - 11:45	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
czwartek 28.05.2026	10:45 - 11:45	Trening wzmacniający dla mężczyzn	
piątek 29.05.2026	10:30 - 12:30	Warsztaty kulinarne z dietetyczką	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.



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