



## Centrum Aktywności Seniorów „Źródło”

adres - Kraków, ul. Zapolskiej 42

telefon CAS/koordynator Danuta – tel. 695 182 810

dyżur koordynatora – wtorek 9.30 – 10.30

e-mail [danutasanetra@interia.pl](mailto:danutasanetra@interia.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.30 -13.30
wtorek	9.30 -13.30
środa	9.30 -13.30
czwartek	9.30 -13.30
piątek	9.30 -13.30

**OBOWIĄZUJE OD 1 czerwca 2026**

### Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.30 – 10.30	Porady indywidualne	
	10.30 - 11.30	obsługa urzędzeń	
	11.30 – 13.30	Gry świetlicowe	
wtorek	9.30 – 10.30	Dyżur koordynatora	
	10.00 – 11.30	Arteterapia	
	11.30 – 13.30	wiedza obywatelska	
środa	9.30 – 10.30	Gry świetlicowe	
	10.30 – 12.30	Rękodzieło	

czwartek	9.30 – 10.30 10.30 - 11.30	Porady indywidualne Zajęcia proekologiczne	
piątek	9.30 – 13.30	nordic walking	nordic walking – w zależności od pogody, spotkania – wejście do Parku Jordana

### Zajęcia dodatkowe - czerwiec 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.06.2026	9.00 – 15.00	Wyjazd do ogrodów lawendowych	Zapisy, w zależności od pogody
12 - 19.06.2026	W różnych godzinach	Udział w imprezach „Kocham Kraków z wzajemnością”	Zapisy,
17.06.2026	10.00 – 15.00	Zawody sportowe na świeżym powietrzu	Zapisy
czerwiec	Do ustalenia z uczestnikami	Wyjazdy i wyjścia w okolice Krakowa np.: dolinki podkrakowskie, OPN itp	W zależności od pogody