



Centrum Aktywności Seniorów „Przystań Aktywnego Seniora”

adres: ul. Dojazdowa 4, 30-105 Kraków

kontakt CAS/koordynator 690 651 389

imię koordynatora: Krzysztof

dyżur koordynatora: środa 10:00-11:00

e-mail cas@wopr.krakow.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00-15:00
wtorek	09:00-13:00
środa	10:00-14:00
czwartek	10:00-14:00
piątek	10:00-14:00

OBOWIĄZUJE OD 01.06.2026

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – czerwiec 2026

(miesiąc)

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12:00-14:00	Kawiarenka CAS	1,8,15,22,29
	10:00-12:00	BILLARD	1,8,15,22,29
	14:00-15:00	Szydełkowanie	1,8,15,22,29
	15:45-16:45	ZUMBA	1,15,22,29
	09:00-10:00	Porady fizjoterapeutyczne	1
	10:00-11:00	Nordic walking	1
	09:10-10:00	Basen	8,15 Basen YMCA
wtorek	11:00-13:00	Kawiarenka CAS	2,9,16,23,30
	09:00-11:00	Scrablomania	2,9,16,23,30
	10:00-11:00	Zajęcia kreatywne	2,9,16,23,30

	11:00-12:00	Terapia zajęciowa	2,9,16,23,30
	13:00-14:00	Angielski	2,9,23,30
	09:10-10:00	Basen	23 Basen YMCA
środa	10:00-12:00	<i>Kawiarenka CAS</i>	3,10,17,24
	12:00-14:00	Cymbergaj	3,10,17,24
	09:00-10:00	Trening umysłu	10,24
	11:00-12:00	Obsługa IT	3,17
	15:45-16:45	ZUMBA	3,10,17,24
czwartek	12:00-14:00	<i>Kawiarenka CAS</i>	11,18,25
	10:00-12:00	Planszówki	11,18,25
	11:00-13:00	Makrama (2jz)	11,25
	09:00-10:00	Porady fizjoterapeutyczne	11
	10:00-11:00	Nordic walking	11
	10:00-11:30	Partol łodzią (2jz)	18,25
	09:10-10:00	Basen	25 Basen YMCA
piątek	12:00-14:00	<i>Kawiarenka CAS</i>	12,19,26
	10:00-12:00	Ping Pong	12,19,26
	09:10-10:00	Basen	12,19 Basen YMCA
	15:45-16:45	Gimnastyka I	12,19,26
	16:45-17:45	Gimnastyka II	12,19,26
	15:30-16:15	Pływanie wody otwarte	12,19,26 Zakrzówek

ZAJĘCIA DODATKOWE -czerwiec 2026

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
08.06.2026 poniedziałek	10:30-12:30	Spotkanie z ratownikiem „Pierwsza pomoc udar, zawał serca i cukrzyca- rozpoznanie i prawidłowe postępowanie”	Sala Kr WOPR, Obowiązują zapisy
09.06.2026 wtorek	15:00-17:00	Wykład „Antyoksydanty w żywieniu osób starszych-czym są, czy i jak suplementować”	Sala Kr WOPR, Obowiązują zapisy
12.06.2026 piątek	19:00-21:00	Wyjście do teatru Bakarah „Jestem Twoją największą fanką. Tak, na pewno jestem. I uwierz mi, drugiej takiej nie ma”	Obowiązują zapisy, limit miejsc
17.06.2026 środa	14:30-15:30	Wykład „Aktywność fizyczna- jak ruch wpływa na funkcje mózgu i dobrostan psychiczny człowieka”	Sala Kr WOPR, Obowiązują zapisy
19.06.2026 piątek	09:00-21:00	Senioralia Krakowskie	Szczegóły w CAS, Obowiązują zapisy
24.06.2026 środa	13:00-15:00	Spotkanie z dietetykiem „Co robić i jak o siebie dbać?”	Sala Kr WOPR, Obowiązują zapisy
27.06.2026 sobota	18:00-20:00	Wernisaż „Pewien człowiek” Agata Gajewska	Obowiązują zapisy

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.