



## Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

**tel. 12 265 65 53**

email: [cas@fundacjakdm.pl](mailto:cas@fundacjakdm.pl)

dyżur koordynatora p. Alina  
wtorek 12:00 - 14:00 (oprócz 02.06)  
czwartek 12:00 - 14:00

strona internetowa: [fundacjakdm.pl](http://fundacjakdm.pl)

**CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	<b>10:30 - 14:30</b>
wtorek	10:00 - 14:00
środa	10:00 - 14:00
czwartek	10:00 - 14:00
piątek	10:00 - 14:00

**W piątek 05.06 CAS będzie nieczynny.**

O BOWIAŻUJE OD 09.06.2026

## Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2026

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>poniedziałek</b> 01.06.2026 08.06.2026 15.06.2026 22.06.2026 29.06.2026	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	
	11:45 - 12:45	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	
<b>wtorek</b> 02.06.2026 09.06.2026 16.06.2026 23.06.2026 30.06.2026	12:50 - 13:50	Gimnastyka	
	13:00 - 14:00	Język angielski - konwersacje - poziom średniozaawansowany	09.06 zajęcia odwołane z powodu nagłej nieobecności prowadzącej
	10:00 - 11:00	Nordic walking - międzypokoleniowy spacer z kijami	<b>Miejsce spotkania:</b> Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane. Osoby chętne (18+) spoza CASu prosimy o wcześniejsze zgłoszenie mailowe.
	11:30 - 13:30	Kawiarnia	
<b>czwartek</b> 11.06.2026 18.06.2026 25.06.2026	12:00 - 13:00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	12:25 - 13:10	Trening umysłu	
	13:20 - 14:05	Trening umysłu dla zaawansowanych	
	10:00 - 11:00	Nordic walking - międzypokoleniowy spacer z kijami	<b>Miejsce spotkania:</b> Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane. Osoby chętne (18+) spoza CASu prosimy o wcześniejsze zgłoszenie mailowe.
	11:30 - 13:30	Kawiarnia	

## Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2026

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>poniedziałek</b> 08.06.2026	10:45 - 11:45	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
<b>czwartek</b> 11.06.2026	10:45 - 11:45	<b>Trening wzmacniający dla mężczyzn</b>	
<b>piątek</b> 12.06.2026	10:00 - 11:15	Ćwiczenia językowo - pamięciowe ze studentami	
	12:00 - 14:00	Ćwiczenia oddechowe - wykład plus ćwiczenia praktyczne spotkanie z rehabilitantką	
<b>piątek</b> 19.06.2026	10:00 - 11:30	Warsztaty eSeniors w firmie Epam - "Bezpieczna i użyteczna bankowość elektroniczna"	<b>Miejsce spotkania:</b> ul. Fabryczna 1A, przed siedzibą firmy Epam.
<b>poniedziałek</b> 22.06.2026	10:45 - 11:45	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
<b>czwartek</b> 25.06.2026	10:45 - 11:45	<b>Trening wzmacniający dla mężczyzn</b>	
<b>piątek</b> 26.06.2026	10:30 - 12:30	Warsztaty robienia biżuterii	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

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