



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 (oprócz 02.06)
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

W piątek 05.06 CAS będzie nieczynny.

OBOWIAZUJE OD 30.06.2026

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2026

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 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	29.06 zajęcia odwołane
wtorek 02.06.2026 09.06.2026 16.06.2026 23.06.2026 30.06.2026	11:30 - 13:30	Kawiarnia	
	11:45 - 12:45	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	30.06. zajęcia odwołane z powodu upałów, w zamian dodatkowe zajęcia w piątek 03.07 o godz. 12:00
	12:50 - 13:50	Gimnastyka	30.06. zajęcia odwołane z powodu upałów
	13:00 - 14:00	Język angielski - konwersacje - poziom średniozaawansowany	09.06 zajęcia odwołane z powodu nagłej nieobecności prowadzącej
czwartek 11.06.2026 18.06.2026 25.06.2026	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.
	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 czerwcu 2026

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 08.06.2026	10:45 - 11:45	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
czwartek 11.06.2026	10:45 - 11:45	Trening wzmacniający dla mężczyzn	
piątek 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	
piątek 19.06.2026	10:00 - 11:30	Warsztaty eSeniors w firmie Epam - "Bezpieczna i użyteczna bankowość elektroniczna"	Miejsce spotkania: ul. Fabryczna 1A, przed siedzibą firmy Epam.
poniedziałek 22.06.2026	10:45 - 11:45	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
czwartek 25.06.2026	10:45 - 11:45	Trening wzmacniający dla mężczyzn	
piątek 26.06.2026	10:30 - 12:30	Warsztaty robienia biżuterii	
	11:00 - 13:30	Wyjście do Kina Kika na film "Drugie życie"	Dołączymy do nowego cyklu w Kice: HERBATKA Z SAMOWARA – cykl spotkań filmowych dla seniorów. Po seansie dyskusja oraz drobny poczęstunek. Miejsce spotkania: Kino Kika, ul. Krasickiego 18

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

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