



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 14.07)
czwartek 12:00 - 14:00 (oprócz 16.07)

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

OBOWIAZUJE OD 01.07.2026

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2026

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 06.07.2026 13.07.2026 20.07.2026 27.07.2026	10:30 - 14:30	Gry planszowe	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	06.07 oraz 13.07 zajęcia odwołane
wtorek 07.07.2026 14.07.2026 21.07.2026 28.07.2026	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
	11:30 - 12:30	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	
	12:40 - 13:40	Gimnastyka	
	13:00 - 14:00	Język angielski - konwersacje - poziom średniozaawansowany	21.07 oraz 28.07 zajęcia odwołane
czwartek 02.07.2026 09.07.2026 16.07.2026 23.07.2026 30.07.2026	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.
	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
	12:00 - 13:00	Gimnastyka rehabilitacyjna	30.07 zajęcia odwołane
	12:25 - 13:10	Trening umysłu	16.07 zajęcia odwołane
	13:20 - 14:05	Trening umysłu dla zaawansowanych	

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2026

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
piątek 03.07.2026	10:30 - 12:30	Warsztaty decoupage	
	12:00 - 13:00	Gimnastyka z krzesłem	Zajęcia w zamian za odwołane zajęcia z wtorku 30.06
piątek 10.07.2026	10:30 - 12:30	Warsztaty kulinarne z dietetyczką - Suplementy diety – potrzeba czy moda?	
piątek 24.07.2026	10:30 - 12:30	Wakacyjne sprzątanie - mycie sprzętu sportowego	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

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