

Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów

adres - ul. Witosa 39, 30-612 Kraków

kontakt – tel. 510 789 340

e-mail – sdn.cas2@gmail.com

Koordynator CAS – Anita, dostępny w poniedziałek, środa, czwartek w godzinach 11:30 – 14:00 , tel. 510 789 340

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00 – 14:00
wtorek	10:00 – 14:00
środa	10:00 – 14:00
czwartek	10:00 – 14:00
piątek	10:00 – 14:00

OBOWIĄZUJE OD 1.08.2026

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	„Ciekawostki historyczne”	
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
wtorek	10:00 – 11:00	Gry stolikowe	- 18.08.2026 – zajęcia odbywają się w godz. 11:00 – 13:00
	11:00 – 12:00	„Główka pracuje” - trening pamięci	- 18.08.2026 – nie ma zajęć –
	12:15 – 14:15	Zajęcia plastyczne	- 18.08.2026 – nie ma zajęć –
środa	10:15 – 11:15	Zdrowy tryb życia	
	11:30 – 12:30	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
czwartek	10:00 – 11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli „Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje”	- 6.08.2026 – nie ma zajęć – wycieczka - 13.08.2026 – nie ma zajęć – warsztaty z cyberbezpieczeństwa

	11:15 – 12:15	Taniec w kręgu	- 6.08.2026 – nie ma zajęć – wycieczka - 13.08.2026 – nie ma zajęć – warsztaty z cyberbezpieczeństwa
	12:30 - 13:30	Taniec w kręgu	- 6.08.2026 – nie ma zajęć – wycieczka - 13.08.2026 – nie ma zajęć – warsztaty z cyberbezpieczeństwa
piątek	10:00 – 11:00	Kurs obsługi smartfona	
	11:30 – 12:30	Fitness	- 21.08.2026 – nie ma zajęć –
	12:45 – 13:45	Kafejka CAS - czas integracji	- 21.08.2026 – zajęcia odbywają się w godz. 11:30 – 12:30

Zajęcia dodatkowe – sierpień 2026

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6.08.2026	8:00 – 18:00	wycieczka	Wycieczka do Katowic (Nikiszowiec), Gliwic (Radiostacja), Pławniowic (pałac)
13.08.2026	10:00 – 13:00	warsztaty	Warsztaty z cyberbezpieczeństwa siedziba CAS pok. nr 2

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy