



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 18.08 oraz 25.08)

czwartek 12:00 - 14:00 (oprócz 20.08 oraz 27.08)

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

O BOWIAZUJE OD 05.08.2026

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2026

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 03.08.2026 10.08.2026 17.08.2026 24.08.2026 31.08.2026	10:30 - 14:30	Gry planszowe	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	
wtorek 04.08.2026 11.08.2026 18.08.2026 25.08.2026	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
	11:30 - 12:30	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	04.08 oraz 11.08 zajęcia odwołane
	12:40 - 13:40	Gimnastyka	04.08 oraz 11.08 zajęcia odwołane
	13:00 - 14:00	Język angielski - konwersacje - poziom średniozaawansowany	
czwartek 06.08.2026 13.08.2026 20.08.2026 27.08.2026	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	
	11:00 - 14:00	Gry planszowe	
	12:00 - 13:00	Gimnastyka rehabilitacyjna	27.08 zajęcia odwołane

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2026

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
piątek 07.08.2026	12:00 - 14:00	Ćwiczenia oddechowe w trudnych sytuacjach - wykład plus ćwiczenia praktyczne. Spotkanie z rehabilitantką.	
wtorek 11.08.2026	14:30 - 16:00	Wyjście z przewodniczką do Muzeum Etnograficznego na wystawę Batikara	Miejsce spotkania: Dom Esterki, ul. Krakowska 46
środa 12.08.2026	12:00 - 14:00	Warsztaty robienia biżuterii	
piątek 14.08.2026	10:30 - 12:30	Warsztaty kulinarne z dietetyczką: Białko po 50. roku życia - dlaczego warto o nie dbać w diecie?	
środa 26.08.2026	12:00 - 14:00	Warsztaty uważności - Krakowskie Parki: Park Stacja Wisła	Przeniesione z 5.08 z powodu upału Miejsce spotkania: Park Stacja Wisła – na Zabłociu pomiędzy Bulwarem Lotników Alianckich nad Wisłą i ulicą Zabłocie w sąsiedztwie mostu Kotlarskiego. W razie niepogody zajęcia w CASie.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

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