



Centrum Aktywności Seniorów „Źródło”

adres - Kraków, ul. Zapolskiej 42

telefon CAS/koordynator Danuta – tel. 695 182 810

dyżur koordynatora – wtorek 9.30 – 10.30

e-mail danutasanetra@interia.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.30 -13.30
wtorek	9.30 -13.30
środa	9.30 -13.30
czwartek	9.30 -13.30
piątek	9.30 -13.30

OBOWIĄZUJE OD 10 sierpnia 2026

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.30 – 10.30	Porady indywidualne	
	10.30 - 11.30	zdrowy tryb życia	
	11.30 – 13.30	Gry świetlicowe	
wtorek	9.30 – 10.30	Dyżur koordynatora	
	10.00 – 11.30	Arteterapia	
	11.30 – 13.30	zajęcia o charakterze wielokulturowym	
środa	9.30 – 10.30	Zajęcia proekologiczne	
	10.30 – 12.30	Rękodzieło	
czwartek	9.30 – 10.30	Porady indywidualne	
	10.30 - 11.30	kawiarenka	

piątek	9.30 – 13.30	nordic walking	nordic walking – w zależności od pogody, spotkania – wejście do Parku Jordana

Zajęcia dodatkowe - sierpień 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
sierpień	9.00 – 14.00	Szlakiem krakowskich parków	Zapisy, w zależności od pogody
sierpień	Do ustalenia z uczestnikami	Wyjazdy i wyjścia w okolice Krakowa np.: dolinki podkrakowskie, garb tęczyński, puszcza niepołomska itp	W zależności od pogody
Sierpień	7.00 – 16.00	Wyjazd na grzybobranie	W zależności od pogody i występowania grzybów
sierpień	10.00 - 13.00	Piknik sportowy	Termin uzależniony od aury