

Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów

adres - ul. Witosa 39, 30-612 Kraków

kontakt – tel. 510 789 340

e-mail – sdn.cas2@gmail.com

Koordinator 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 1.09.2026

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	„Ciekawostki historyczne”	- 14.09.2026 – nie ma zajęć – Mobilny Punkt UM w Krakowie
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	- 14.09.2026 – nie ma zajęć – Mobilny Punkt UM w Krakowie
	12:50 – 13:50	Gimnastyka dla początkujących	- 14.09.2026 – nie ma zajęć – Mobilny Punkt UM w Krakowie
wtorek	10:00 – 11:00	Gry stolikowe	- 29.09.2026 – nie ma zajęć – Prelekcja podróżnicza
	11:00 – 12:00	„Główka pracuje” - trening pamięci	- 29.09.2026 – nie ma zajęć – Prelekcja podróżnicza
	12:15 – 14:15	Zajęcia plastyczne	- 29.09.2026 – nie ma zajęć – Prelekcja podróżnicza
środa	10:00 – 11:00	Zdrowy tryb życia	
	11:15 – 12:15	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
czwartek	10:00 – 11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli „Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje”	- 3.09.2026 – nie ma zajęć – wycieczka

	11:15 – 12:15	Tanec w kręgu	- 3.09.2026 – nie ma zajęć – wycieczka
	12:30 - 13:30	Tanec w kręgu	- 3.09.2026 – nie ma zajęć – wycieczka
piątek	10:00 –11:00	Kurs obsługi smartfona	- 25.09.2026 – nie ma zajęć –
	11:30 – 12:30	Fitness	
	12:45 – 13:45	Kafejka CAS - czas integracji	

Zajęcia dodatkowe – wrzesień 2026

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.09.2026	7:30 – 15:30	wycieczka	Wycieczka do Ogrodu Botanicznego w Kielcach
9.09.2026	12:30 – 14:00	warsztaty	Warsztaty z bezpieczeństwa cyfrowego siedziba CAS pok. nr 2
14.09.2026	10:00 – 14:00	punkt konsultacyjno - głosujący	Mobilny Punkt głosowania na Budżet Obywatelski - Kraków 2026 siedziba CAS pok. nr 2
23 – 24.09.2026	10:00 – 16:00	Wydarzenie sportowe	XI Mistrzostw Seniorów 65+. obiekty KS Bronowianki.
29.09.2026	10:30 – 12:30	prelekcja	Prelekcja podróżnicza siedziba CAS pok. nr 2

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy