



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

czwartek 12:00 - 14:00

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 BOWIĄZUJE OD 01.09.2026

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2026

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 07.09.2026 14.09.2026 21.09.2026 28.09.2026	10:30 - 14:30	Gry planszowe	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	
wtorek 01.09.2026 08.09.2026 15.09.2026 22.09.2026 29.09.2026	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
	11:30 - 12:30	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	Dnia 01.09 zajęcia wyjątkowo o godzinie 12:30
	12:40 - 13:40	Gimnastyka	Dnia 01.09 zajęcia wyjątkowo o godzinie 13:40
czwartek 03.09.2026 10.09.2026 17.09.2026 24.09.2026	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	
	12:00 - 12:50	Trening umysłu	
	13:00 - 13:50	Trening umysłu dla zaawansowanych	

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2026

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
środa 02.09.2026	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	Zajęcia przełożone z 31.08
poniedziałek 07.09.2026	10:45 - 11:45	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
piątek 11.09.2026	10:30 - 12:30	Warsztaty kulinarne z dietetyczką	
piątek 18.09.2026	10:30 - 12:00	Warsztaty florystyczne I grupa	
	12:30 - 14:00	Warsztaty florystyczne II grupa	
poniedziałek 21.09.2026	10:45 - 11:45	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
czwartek 24.09.2026	19:15 - 21:00	Wyjście do Teatru Bagatela na spektakl Umrzeć ze śmiechu	Pierwszeństwo udziału w spektaklu mają osoby angażujące się wolontaryjnie w CASie
piątek 25.09.2026	10:00 - 12:30	Warsztaty eSeniors w firmie Epam - "Aplikacje przydatne na co dzień"	Miejsce spotkania: ul. Fabryczna 1A, siedziba firmy Epam.
środa 30.09.2026	12:00 - 14:00	Warsztaty decoupage	
niedziela 27.09.2026	17:00 - 18:40	Wyjście do Teatru Bagatela na spektakl Umrzeć ze śmiechu	Pierwszeństwo udziału w spektaklu mają osoby angażujące się wolontaryjnie w CASie

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

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