

adres - os. Dywizjonu 303 bl. 66 (XXX L.O.)

kontakt CAS/koordynator Tomasz – tel. 533-988-822

dyżur koordynatora: wtorek w godz. 14.30-15.30
e-mail: cas@fundacjapasja.org; www.fundacjapasja.org

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	14.00-18.00 (sala nr 5)
wtorek	14.00-18.00 (sala nr 5)
środa	14.00-18.00 (sala nr 5)
czwartek	14.30-18.30 (świetlica)
piątek	14.30-18.30 (świetlica)

OBOWIĄZUJE OD 10.09.2026 r

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15.00-17.00	nauka gry (brydż, szachy, inne)	strefa relaksu ¹
	16.30-18.30	molcky/petanque	bulodrom na os. Avia
wtorek	10.00-12.00	spacery po Krakowie (1,8.IX)	
	14.30-15.30	spotkanie z koordynatorem	
	15.30-16.30	zdrowy tryb życia (1,8.IX)	
	16.30-17.30	nowe technologie	
środa	10.00-11.00	gimnastyka (16,23,30.IX)	OKNH*
	11.00-12.00	zumba (16,23,30.IX)	OKNH*
	14.30-16.00	spotkanie z psychologiem (9,23.IX)	obowiązują zapisy
	14.30-15.30	język angielski (16,23,30.IX)	OKNH*

	15.00-17.00	gry planszowe i karciane	strefa relaksu ¹
	17.00-19.00	integracja międzypokoleniowa (szachy)	
czwartek	10.00-14.00	brydż sportowy	ul. Borsucza 11
	15.30-16.30	wiedza obywatelska	
	16.30-17.30	porady indywidualne	
	17.30-19.00	klub filmowy	
piątek	10.00-12.00	warsztaty kulinarne (4.IX)	ul. Borsucza 11
	10.30-12.00	gimnastyka dna miednicy (18,25.IX)	OKNH*
	12.00-13.30	spotkanie z psychologiem (11.IX)	ul. Zakopiańska 9
	12.30-13.30	nordic walking	

¹ w ramach działania integracyjnego CAS Victoria i XXX L.O. (poniedziałki: rummikub, nauka gry w szachy, brydż sportowy, środy: rummikub, brydż towarzyski, planszówki).

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2026:

data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
14.09	15.30-18	turniej rummikub	- obowiązują zapisy
19.09	8-20	wyjazd rekreacyjno-integracyjny (Wysowa) – dni miodu i sera	- obowiązują zapisy
wrzesień	7-16	grzybobranie w świętokrzyskim (zależnie od wysypu)	- obowiązują zapisy
24.09	18-22	spotkanie okolicznościowe - Pierwszy Małopolski Dzień Seniora (17 września)	- obowiązują zapisy
25.09	7-17	wyjazd edukacyjno-rekreacyjny	- obowiązują zapisy
29.09	10-14	turniej petanki (XIV dzielnica)	- obowiązują zapisy

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.