Senior w Centrum
centrum aktywności seniorów

Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

tel. 12 265 65 53

email: cas@fundacjakdm.pl

dyżur koordynatora p. Alina

piątek 02.10 10:00 - 14:00
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

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS

OBOWIĄZUJE OD 13.10.2026

Harmonogram zajęć stałych – październik 2026

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 05.10.2026 12.10.2026 19.10.2026 26.10.2026	10:30 - 14:30	Gry planszowe	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	
wtorek 06.10.2026 13.10.2026 20.10.2026 27.10.2026	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
	11:30 - 12:30	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	
	12:40 - 13:40	Gimnastyka	
	13:00 - 14:00	Język angielski konwersacje - poziom średniozaawansowany	
czwartek 01.10.2026 08.10.2026 15.10.2026 22.10.2026 29.10.2026	10:00 - 11:00	Nordic walking - spacer z kijami	**Miejsce spotkania:** Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
	12:00 - 13:00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	12:00 - 12:50	Trening umysłu grupa I	
	13:00 - 13:50	Trening umysłu grupa II zaawansowana	

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

Zajęcia dodatkowe w październiku 2026

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
czwartek 01.10.2026	13:15 - 14:00	Ćwiczenia oddechowe	
poniedziałek 05.10.2026	10:45 - 11:45	Ćwiczenia dłoni, koordynacji i koncentracji z elementami żonglerki	
środa 14.10.2026	10:30 - 13:30	Wyjście do kina Kika na film *Lalka*	
piątek 16.10.2026	10:30 - 12:30	Warsztaty robienia biżuterii	
	12:30 - 14:00	Spotkanie edukacyjno-profilaktyczne dotyczące chorób sercowo-naczyniowych, metabolicznych oraz wątroby, a także szczepień	Prowadzenie firma FutureMeds Kraków
poniedziałek 19.10.2026	10:45 - 11:45	Ćwiczenia dłoni, koordynacji i koncentracji z elementami żonglerki	
piątek 23.10.2026	10:30 - 12:30	Warsztaty kulinarne z dietetyczką Kiszonki pełne smaku	
	17:00 - 18:30	Udział w spotkaniu z Olgą Tokarczuk w ramach literackiego festiwalu Conrada **Tytuł spotkania: Własnym głosem.**	Miejsce: Auditorium Maximum UJ, ul. Krupnicza 33 Na spotkanie obowiązują wejściówki, będą do odbioru w CASie. Ilość ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń.
środa 28.10.2026	10:30 - 12:00	Warsztaty florystyczne I grupa	
	12:30 - 14:00	Warsztaty florystyczne II grupa	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

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

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS