Centrum Aktywności Seniorów Kraina Dobrych Relacji

adres – ul. Nieduża 4, 31-443 Kraków

kontakt CAS/koordynator 605 78 15 79

dyżur koordynatora: Anika; wtorek w godz. 11:00-15:00

e-mail: krainanestora@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	11:00-15:00
wtorek	11:00-15:00
środa	11:00-15:15
czwartek	11:00-15:00
piątek	11:00-15:00

OBOWIĄZUJE OD 19 X 2026

Harmonogram zajęć stałych – Październik 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11:00-15:00	Tworzymy Dobre Relacje Kawiarenka	
	11:15	klatka po klatce - seans filmowy	
	13:00-14:00	filmowy klub dyskusyjny	
	14:00-15:00	ŁamiGłówka	
Wtorek	11:00-15:00	Tworzymy Dobre Relacje Kawiarenka	
	10:00-11:00	spacer z kijami	
	11:00-12:00	gry stolikowe	
	13:00-13:45	sprawna ręka	6 i 27 X
	14:00-14:45	idziemy śmiało - profilaktyka upadków	6 i 27 X

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

Środa	11:00-15:00	Tworzymy Dobre Relacje Kawiarenka	
	12:15-13:00	język angielski podstawa	
	13:00-13:45	rozmówki lingwistyczne	
	13:45-14:30	palcem po ekranie	
	14:30-15:15	z komputerem na Ty	
Czwartek	11:00-15:00	Tworzymy Dobre Relacje Kawiarenka	
	11:15-12:00	joga	
	12:00-12:45	ruch dla kręgosłupa	
	13:45-14:30	Sprawna ręka	15 i 22 X
	14:30-15:15	Idziemy śmiało-profilaktyka upadków	15 i 22 X
Piątek	11:00-15:00	Tworzymy Dobre Relacje Kawiarenka	

Zajęcia dodatkowe w *X* 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
wtorek 20 X	13:00-15:00	lunch integracyjny	CAS
poniedziałek 26 X	10:00-11:30	Od Św. Floriana do Rynku, rzut oka na inny Kraków	Spacer z przewodnikiem, zbiórka pod kościołem Św. Floriana
czwartek 29 X	15:00-16:30	Festiwal Przetworów	Klaster Innowacji ul. Zabłocie 20/22

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

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