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

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 01.11.2026

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2026

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 02.11.2026 09.11.2026 16.11.2026 23.11.2026 30.11.2026	10:30 - 14:30	Gry planszowe	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	
wtorek 03.11.2026 10.11.2026 17.11.2026 24.11.2026	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 05.11.2026 12.11.2026 19.11.2026 26.11.2026	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 listopadzie 2026

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 02.11.2026	10:45 - 11:45	Ćwiczenia dłoni, koordynacji i koncentracji z elementami żonglerki	
wtorek 03.11.2026	10:15 - 11:15	Język francuski - konwersacje poziom średniozaawansowany	
czwartek 05.11.2026	13:15 - 14:00	Ćwiczenia oddechowe	
poniedziałek 16.11.2026	10:45 - 11:45	Ćwiczenia dłoni, koordynacji i koncentracji z elementami żonglerki	
środa 18.11.2026	12:00 - 14:00	Warsztaty kreatywne: decoupage	
piątek 20.11.2026	10:30 - 12:30	Warsztaty kulinarne z dietetyczką Ciepło na talerzu – rozgrzewające potrawy na zimę	
piątek 27.11.2026	10:00 - 15:00	Świąteczna Zbiórka Żywności plus kawiarnia dla wolontariuszy	
	10:30 - 12:00	Klub Książki	
poniedziałek 30.11.2026	10:45 - 11:45	Ćwiczenia dłoni, koordynacji i koncentracji z elementami żonglerki	

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