

Centrum Aktywności Seniorów
CAS „Dojrzały Smak Życia”

e-mail: biuro@apz.org.pl telefon: 736 234 559

Centrum Aktywności Seniorów „Dojrzały Smak Życia”

adres - Kraków, ul Rzeźnicza 2A

kontakt do koordynatora: Ola tel. 601 222 214 poniedziałek, środa, piątek w godz. 9.00-13.00

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00-13.00
wtorek	10.00-14.00
środa	9.00-13.00
czwartek	10.00-14.00
piątek	9.00-13.00

OBOWIĄZUJE OD 1

Harmonogram zajęć stałych – *listopada* 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek			
2,9,16	9.00-10.30	Konsultacje z zakresu nowoczesnych technologii i cyberbezpieczeństwa	
9	11.00-12.30	Czas na kulturę	
9,30	12.30-13.15	Gimnastyka na krześle	
16	11.00-12.30	Seminarium z zakresu historii i sztuki Krakowa Gotyk	
23	11.00-12.30	Spotkania międzypokoleniowe Karolina Lanckorońska	
16,23	12.30-14.00	Gry planszowe i sprawnościowe	
30	11.00-12.30	Spotkania międzypokoleniowe – Róża Luksemburg	
Wtorek			
3,10,17,24	10.00-11.30	Lektorat z języka francuskiego	

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS

10,17,24	10.00-11.30	Konsultacje z zakresu nowoczesnych technologii i cyberbezpieczeństwa	
17,24	11.30-13.00	Zajęcia arteterapia – terapia przez sztukę	
Środa			
4,18,25	9.00-10.30	Konsultacje z zakresu nowoczesnych technologii i cyberbezpieczeństwa	
4,18,25	9.00-10.30	Lektorat z języka angielskiego	
4,18,25	11.00-12.30	Lektorat z języka hiszpańskiego	
4,18,25	14.00-14.45	Zajęcia w wodzie rehabilitacja narządów ruchu	
Czwartek			
12,19,26	12.30-14.00	Konsultacje z zakresu nowoczesnych technologii i cyberbezpieczeństwa	
19	11.00-12.30	Seminarium psychologiczne Radzenie sobie ze stresem	
19,26	11.00-12.30	Zajęcia artystyczne z elementami rękodzieła	
26	11.00-12.30	Seminarium z literatury i filmu	
Piątek			
6,13,20,27	12.30-13.15	Zajęcia z aqua areobiku	

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

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