Centrum Aktywności Seniorów Kraina Dobrych Relacji

ul. Nieduża 4, 31-443 Kraków

koordynator Anika telefon 605 78 15 79

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

FB: Kraina Dobrych Relacji - Centrum Aktywności Seniora

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 XI 2026

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11:00-15:00	Tworzymy Dobre Relacje Kawiarenka	
	11:15-13:00	klatka po klatce - seans filmowy	bez 9 i 23.XI
	13:00-14:00	filmowy klub dyskusyjny	bez 9 i 23.XI
	14:00-15:00	ŁamiGłówka	
Wtorek	10:00-11:00	spacer z kijami	zbiórka przed CAS
	11:00-15:00	Tworzymy Dobre Relacje Kawiarenka	
	11:00-13:30	gry stolikowe	
	13:30-15:00	sznurki i korale- zajęcia manualne	Bez 17.XI

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

Środa	11:00-15:15	Tworzymy Dobre Relacje Kawiarenka	bez 11.XI
	12:15-13:00	język angielski podstawa	bez 11.XI
	13:00-13:45	rozmówki lingwistyczne	bez 11.XI
	13:45-14:30	palcem po ekranie/senior w sieci – e-zdrowie (IKP, e-recepta)	bez 11.XI
	14:30-15:15	z komputerem na Ty/senior w sieci – e-zdrowie (IKP, e-recepta)	bez 11.XI
Czwartek	11:00-15:00	Tworzymy Dobre Relacje Kawiarenka	
	11:15-12:00	zajęcia ruchowe na matach	
	12:00-12:45	ruch dla kręgosłupa na krzesłach	
	13:00-13:45	sprawna ręka – ćwiczenia manualne	
	14:00-14:45	idziemy śmiało-profilaktyka upadków	
Piątek	11:00-15:00	Tworzymy Dobre Relacje Kawiarenka	

Zajęcia dodatkowe w *XI* 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
piątek 6 XI	12:00-15:00	Wyjście do kina na film „Lalka”	Multikino zbiórka w holu
poniedziałek 9 XI	12:00-13:00	Techniki regulacji stresu seminarium prozdrowotne	CAS
piątek 13 XI	13:30-15:00	Profilaktyka chorób - Szczepmy się! seminarium prozdrowotne Lekarz Maria Życzkowska	CAS
wtorek 17 XI	13:30-15:00	Lunch Ciekawy - Senior gościem będzie Pani Barbara Franosz tłumaczka języka migowego	CAS
piątek 20 XI	10:30-12:30	Wawel w listopadzie, zwiedzanie Katedry z przewodnikiem a następnie samodzielnie Komnat Wawelskich	Zbiórka przed Katedrą na Wawelu
poniedziałek 23 XI	11:30-13:45	Jak chronić się w intrenecie - warsztaty i wykład z cyberbezpieczeństwa dla seniora	CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS