Centrum Aktywności Seniorów

VICTORIA 303

adres - os. Dywizjonu 303 bl. 66 (XXX L.O.)

kontakt CAS/koordynator Tomasz – tel. 533-988-822

dyżur koordynatora: wtorek w godz. 14.00-15.00
e-mail: cas@fundacjapasja.org; www.fundacjapasja.org

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	14.30-18.30 (sala nr 5)
wtorek	14.00-18.30 (sala nr 5)
środa	14.30-18.30 (sala nr 5)
czwartek	14.30-19.00 (sala nr 5)
piątek	14.30-18.30 (świetlica)

OBOWIĄZUJE OD 1.11.2026 r

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15.00-17.00	nauka gry w szachy (2,9,16,30.XI)	strefa relaksu[1]
poniedziałek	15.00-17.00	brydż towarzyski – nauka gry	strefa relaksu[1]
poniedziałek	17.00-19.00	klub podróżnika – ciekawi ludzie (9,23.XI)	
wtorek	14.00-15.00	spotkanie z koordynatorem (dyżur)	
wtorek	15.00-16.45	rummikub	strefa relaksu[1]
wtorek	15.00-18.00	brydż sportowy (3.XI)	(I piętro)
wtorek	16.45-17.45	nowe technologie	

PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

środa	14.30-15.30	język angielski	OKNH[2]
środa	14.30-16.00	zdrowie psychiczne – spotkanie z psychologiem (4,18.XI)	
środa	14.30-16.00	gry planszowe i karciane (25.XI)	strefa relaksu[1]
środa	16.00-17.00	senior w sieci – informacja i komunikacja	
czwartek	14.30-15.30	porady indywidualne	
czwartek	15.30-16.30	senior w sieci – e-zdrowie	(IKP, e-recepta)
czwartek	16.30-17.30	wiedza obywatelska	
czwartek	17.30-19.00	klub filmowy	
piątek	12.30-13.30	nordic walking	
piątek	15.30-17.30	trening pamięci i koncentracji (6,20.XI)	

[1] w ramach działań integracyjnych CAS Victoria i XXX L.O. (szachy, brydż sportowy, planszówki).

[2] klub „dywizjonu 303" SM „Czyżyny"

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2026:

data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
4.XI (śr.)	17.00-18.00	Bezpieczny senior: cyberbezpieczeństwo – bezpieczne zakupy i płatności w sieci	
10.XI (wt.)	15.00-18.00	„Niepodległa" – spotkanie międzypokoleniowe z młodzieżą. Wiedza obywatelska: rocznica odzyskania niepodległości.	XXX L.O. (świetlica)
13.XI (pt.)	14.30-16.30	Warsztaty pierwszej pomocy przedmedycznej cz. I	obowiązują zapisy
13.XI (pt.)	17.00-18.00	Zdrowy senior: spotkanie z fizjoterapeutą – profilaktyka upadków	
13.XI (pt.)	18.00-21.00	Dzień Seniora – spotkanie okolicznościowe	obowiązują zapisy
18.XI (śr.)	17.00-18.00	Spotkanie z przedstawicielem Rady Dzielnicy XIV	
19.XI (czw.)	8.00	Wyjazd edukacyjno-turystyczny (Tychy)	wyjazd
25.XI (śr.)	17.00-18.00	Cyberbezpieczeństwo: bezpieczne hasła i bankowość internetowa	
27.XI (pt.)	15.30-17.30	Bezpieczny senior: oszustwa „na wnuczka / na policjanta", bezpieczeństwo w ruchu drogowym	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

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