



Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

tel. 12 265 65 53

email: cas@fundacjakdm.pl

strona internetowa: fundacjakdm.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00 - 14:00
wtorek	10:00 - 14:00
środa	10:00 - 14:00
czwartek	10:00 - 14:00
piątek	10:00 - 14:00

OBOWIĄZUJE OD 01.01.2025

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2025

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 13.01.2025 20.01.2025 27.01.2025	10:30 - 14:00	Gry plan szowe	
	10:30 - 12:30	Kawiarnia	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	
wtorek 07.01.2025 14.01.2025 21.01.2025 28.01.2025	11:30 - 14:00	Kawiarnia	
	12:00 - 13:00	Język angielski - konwersacje - poziom średniozaawansowany	
	12:30 - 13:15	Gimnastyka	14.01 zajęcia odwołane
	13:25 - 14:10	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	14.01 zajęcia odwołane
środa 08.01.2025 15.01.2025 22.01.2025 29.01.2025	11:00 - 12:00	Gimnastyka rehabilitacyjna	08.01 zajęcia odwołane
	12:00 - 13:00	Kawiarnia	
czwartek 02.01.2025 09.01.2025 16.01.2025 23.01.2025 30.01.2025	10:00 - 11:00	Nordic walking - spacer z kijami	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
	11:30 - 14:00	Kawiarnia	
	12:30 - 13:15	Trening umysłu dla zaawansowanych	
	13:20 - 14:05	Trening umysłu	

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2025

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
środa 08.01.2025	12:00 - 14:00	Warsztaty kreatywne z uważności	
piątek 10.01.2025	10:30 - 12:30	Warsztaty kulinarne z dietetyczką	
poniedziałek 13.01.2025	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
środa 15.01.2025	12:00 - 13:30	Warsztaty robienia biżuterii	
poniedziałek 20.01.2025	10:00 - 11:00	Trening nordic walking z instruktorem (nauka chodzenia z kijami)	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
poniedziałek 27.01.2025	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
piątek 31.01.2025	10:30 - 12:00	Warsztaty decoupage	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.