



Centrum Aktywności Seniorów
CAS „Dojrzały Smak Życia”

e-mail: biuro@apz.org.pl telefon: 12294 81 35; 532 254 436

Centrum Aktywności Seniorów „Dojrzały Smak Życia”

adres - Kraków, ul Rzeźnicza 2A

kontakt do koordynatora: Ola tel. 601222214 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 |

O B O W I Ą Z U J E O D 6

Harmonogram zajęć stałych – *marzec* 2026

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|---------------------|-------------|---|-------|
| Poniedziałek | | | |
| 2,9,16 | 9.00-10.30 | Konsultacje z zakresu nowoczesnych technologii | |
| 2 | 11.00-12.30 | Seminarium z zakresu historii i sztuki Krakowa „Zwierzyniec” | |
| 9 | 11.00-12.30 | Czas nas kulturę „Rodziny sławnych kobiet” | |
| 9,23 | 12.30-14.00 | Zajęcia z gier stolikowych i sprawnościowych | |
| 16 | 11.00-12.30 | Zajęcia międzypokoleniowe „Spotkajmy się” Żony Beatlesów cz II | |
| 23 | 11.00-12.30 | Zajęcia arteterapia – terapia przez sztukę „O kolorze w życiu, malarstwie i ubiorze” | |
| 30 | 11.00-12.30 | Czas nas kulturę „Historia i sztuka Japonii” | |

| | | | |
|-----------------|-------------|---|-------------------|
| Wtorek | | | |
| 3,10,17,24,31 | 10.00-11.30 | Kursy językowe – lektorat z języka francuskiego | |
| 3 | 11.00-12.00 | Zajęcia arteterapia – terapia przez sztukę | |
| 10,17,24 | 10.00-11.30 | Kursy komputerowe-edytowanie i obróbka zdjęć w nowoczesnych technologiach | |
| Środa | | | |
| 4,11,18,25 | 9.00-10.30 | Kursy językowe– lektorat z języka angielskiego gr 2 | |
| 4,11,18 | 9.00-10.30 | Konsultacje z zakresu nowoczesnych technologii | |
| 4,11,18,25 | 11.00-12.30 | Kursy językowe– lektorat z języka hiszpańskiego | |
| 4,11,18,25 | 10.00-11.30 | Kursy językowe –lektorat z języka angielskiego gr 1 | |
| 11 | 13.00-14.30 | Seminarium z literatury i filmu Kino pod Baranami „Wartość sentymalna” | Obowiązują zapisy |
| Czwartek | | | |
| 5,26 | 12.30-14.00 | Zajęcia ruchowe nordic walking | |
| 12,19 | 12.00-13.00 | Seminarium z psychologii | |
| 26 | 11.00-12.30 | Seminarium z literatury i filmu „Irlandzka dziewczyna” Edna O`Brien | |
| 12,19,26 | 10.00-11.30 | Kursy komputerowe-edytowanie i obróbka zdjęć w nowoczesnych technologiach | |
| 12 | 12.00-13.30 | Zajęcia artystyczne i elementami rękodzieła | |
| Piątek | | | |
| 6,13,20,27 | 12.30-13.15 | Zajęcia z aqua aerobiku | |

Zajęcia dodatkowe w marcu 2026:

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|------|---------|--------------|-------|
| | | | |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy