



# FUNDACJA ARISE

## Centrum Aktywności Seniorów CAS Kolorowe

adres - os. Kolorowe 11a, 31-940 Kraków

**KOORDYNATOR – DAGMARA**

kontakt CAS / Koordynator - tel. 666-971-585

e-mail: [caskolorowe@gmail.com](mailto:caskolorowe@gmail.com)

DYŻUR KOORDYNATORA ŚRODA 12:00 – 13:00

**CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	9.00-13.00
wtorek	10.00-14.00
środa	09.00-13.00
czwartek	10.00-14.00
piątek	9.00-13.00

**OBOWIĄZUJE OD 1 grudnia 2025 r.**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2025**

*miesiąc*

Dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00 – 10.00	Autoterapia twarzy	Zajęcia odbędą się 01.12.2025 II GRUPA 08.12.2025 I GRUPA 15.12.2025 II GRUPA
	10.00 – 11.00	SMOVEY -gimnastyka z obręczami terapeutycznymi	
	11.00 – 13.00	Brydż i inne gry stolikowe	Zajęcia odbędą się 01, 08, 15.12.2025
	9.00 – 13.00	Zajęcia światlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 22, 29.12.2025

Wtorek	10.00 – 11.00	Zajęcia światlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 02, 09, 16.12.2025 W dniu 30.12 od 10 do 14
	11.00 – 12.00	PILATES/JOGA	Zajęcia odbędą się 02, 09, 16.12.2025
	12.00 – 14.00	Zajęcia z rękodzieła artystycznego	Zajęcia odbędą się 02, 16.12.2025
	15.00 – 17.00	Warsztaty międzypokoleniowe – wspólne przygotowywanie ozdób świętecznych dziadków/babć z wnukami	Zajęcia odbędą się 02.12.2025
Środa	09.00 – 10.00	Język angielski poziom A2	Zajęcia odbędą się 03, 10, 17.12.2025
	10.00 – 11.00	Język angielski poziom B1	
	11.15 – 13.15	Język włoski poziom A1/A2	Zajęcia odbędą się 03, 17.12.2025
	11.00 – 13.00	Zajęcia światlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 10.12.2025
Czwartek	10.00 – 12.00	Zdrowe nawyki na emeryturze	Zajęcia odbędą się 11.12.2025
	12.00 – 13.00	Zajęcia światlicowo - towarzyskie	Zajęcia odbędą się 11.12..2025
	10.00 – 13.00	Brydż i inne gry stolikowe	Zajęcia odbędą się 04, 18.12.2025
	13.00 – 14.00	Język hiszpański - poziom A1	Zajęcia odbędą się 11, 18.12.2025
Piątek	9.00 - 10.00	ZUMBA	Zajęcia odbędą się 05, 19.12.2025

10.00 - 11.00	Ćwiczenia rozciągające	
12.00 – 13.00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami: komputer, telefon komórkowy, tablet, etc	Zajęcia odbędą się 05, 12.12.2025
11.00 - 13.00	Zajęcia światlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 19.12.2025 W dniu 05.12 od 11 do 12 W dniu 12.12 od 09 do 13

**24 – 26.12 2025 PRZERWA ŚWIĄTECZNA – CAS NIECZYNNY**  
**31.12.2025 – SYLWESTER – CAS NIECZYNNY**

**Zajęcia dodatkowe w grudniu 2025 r.**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.12.2025	18:00 – 20:00	Kobięcym piórem. Spotkania literackie z Katarzyną Kobylarczyk	Krakowskie Forum Kultury Mikołajska 2 31-027 Kraków
03.12.2025	pierwszy koncert – godz. 12.00 drugi koncert – godz. 16.00	Koncert dla Seniorów w ICE Kraków	
09.12.2025	12.00 – 14.00	Gitara i śpiew, spotkanie muzyczne	
10.12.2025	09:30 – 14:00	Wycieczka do Wieliczki - Warsztaty Senior w Muzeum – Zamek Żup Krakowskich	Liczba miejsc ograniczona, prosimy o zapisywanie się mailowo, telefonicznie lub osobiście w siedzibie CAS
16.12.2025	15:45 – 17:00	Wystawa: „Typos” Weroniki Poje	Krakowskie Forum Kultury Mikołajska 2 31-027 Kraków

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*