



Centrum Aktywności Seniorów KAPELANKA

adres - ul. Kapelanka 56 (ECHO Miasta); Kraków 30-347

Kontakt CAS/koordynator: tel. 578 743 295 Koordynator: Kateryna

Dyżur koordynatora: poniedziałek-piątek w godzinach: 10:00 – 14:00

e-mail: caskapelanka@gmail.com

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

OBYWIAZUJE OD 1 PAŹDZIERNIKA 2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – październik 2026:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki/tańca/gry stolikowe)	CAS KAPELANKA Dyżury wolontariat
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS KAPELANKA Dyżury wolontariat
5,12,19,26	10:30 – 12:30	Arteterapia (60min.) 2h	CAS WOLONTARIAT
5,12,19,26	12:30 – 14:00	Gry stolikowe i ruchowe (Rummikub, Ping-pong) (45min) 2h	CAS WOLONTARIAT
Wtorek			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny/gry stolikowe)	CAS KAPELANKA Dyżury wolontariat

6,13,20,27	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS KAPELANKA Dyżury wolontariat
6,13,20,27	10:00 – 13:00	Gry stolikowe i ruchowe (Rummikub, Ping-pong) (45min) 4h	CAS WOLONTARIAT
Środa			
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej/gry stolikowe)	CAS KAPELANKA Dyżury wolontariat
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS KAPELANKA Dyżury wolontariat
14	11:00 – 13:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 2h	CAS WOLONTARIAT
Czwartek			
1,8,15,22,29	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/nordyc wolking)	CAS KAPELANKA Dyżury wolontariat
1,8,15,22,29	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS KAPELANKA Dyżury wolontariat
8,15,22	12:30 – 14:30	Szycie i haftowanie (60min) 3h	CAS WOLONTARIAT
Piątek			
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub treningu pamięci/klub sportowy)	CAS KAPELANKA Dyżury wolontariat
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS KAPELANKA Dyżury wolontariat
16	12:00 – 13:30	Zdrowy tryb życia (45 min.) 2h	CAS. WOLONTARIAT
9,16,23,30	14:00 – 17:00	Nordyc Wolking (45min) 4h	CAS. WOLONTARIAT.

Zajęcia dodatkowe – październik 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi, link do listy obecności
Stacjonarnie: Od pon. Do piątku od 10:00-do14:00		Rekrutacja uczestników – <u>wolontariat</u>	CAS KAPELANKA, ul. Kapelanka, 56 (ECHO Miasta)
Środa 7,14,21,28	11:00 – 13:00	Spotkanie integracyjne	CAS
Czwartek 1	10:00 – 12:00	Międzynarodowy dzień osób starszych	Plac Targowy Unitarg, al. Ignacego Daszyńskiego 3
Sobota 3	10:00–13:00	„Weekend Seniora z Kulturą”: Kolory emocji – warsztaty malarstwa intuicyjnego	Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie. ul. Rajska 1, pok. 1 tel.: 12 37 52 200 Link do wpisów: FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY
Sobota 3	13:00–15:00	„Weekend Seniora z Kulturą”: Smartfon na co dzień – funkcje, które warto znać	Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie. ul. Rajska 1, pok. 1 tel.: 12 37 52 200 Link do wpisów: FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY

Niedziela 4	10:00–13:00	„Weekend Seniora z Kulturą”: Koronkowe opowieści – od nitki do koronki	Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie. ul. Rajska 1, pok. 1 tel.: 12 37 52 200 Link do wpisów: FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY
Niedziela 4	17:00 – 19:00	Widowisko muzyczno- teatralne „Powróćmy jak za dawnych lat”	Sala widowiskowa Fortu Borek (ul. Forteczna 146) WSTĘP WOLNY
Czwartek 8,15,22	12:30 – 14:30	Szycia i haftowania. Spotkanie integracyjne „Wieczór z kokardą”	W ramach współpracy z ECHO Miasta. Działania w obszarze miedzypokoleniowym, wielokulturowym. Wspólne śpiewanie piosenek patriotycznych, szycie kokardek, poczęstunek. Obowiązują zapisy w CAS.
Środa 7	10:00	20 Forum Seniora Małopolski „Dojrzała jesień pełna blasku”	Audytoryum Maximum Uniwersytetu Jagiellońskiego, ul. Krupnicza 33. Zapisy trwają do 5.10.2026 r. do godz. 23:59 lub do wyczerpania wolnych miejsc. Link do wpisów: https://www.webankieta.pl/survey/1762827/20-forum-seniora-malopolski-rejestracja.html
Sobota 10	11:00–13:00	Wyprawa do Rapa Kiwi	W ramach wykładów i spotkań. Muzeum Podgórze. Spacer zielonymi zakamarkami Podgórze. Osoba prowadząca: Iwona Wernikowska. Limit osób: 30. Udział bezpłatny. Zbiórka – Muzeum Podgórze.
Piątek 16	15:00–17:00	Światowy Dzień Przywracania Czynności Serca	Centrum Kongresowe ICE Kraków WSTĘP WOLNY
20	15:00 – 17:00	Wystawa Wojowniczk Japońskie Herstorie	Muzeum Manggha ul. M. Konopnickiej 26.
Czwartek 29	15:30–17:30	Festiwal Przetworów Domowych	Ul. Zabłocie 20. Obowiązują zapisy w CAS
Czwartek 29	18:00–20:00	Wieczór z kokardą.	Działania w obszarze miedzypokoleniowym, wielokulturowym. Wspólne śpiewanie piosenek patriotycznych, szycie kokardek, poczęstunek. Udział bezpłatny. Brak konieczności rezerwacji.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.