



Centrum Aktywności Seniorów „Krakowskie Inicjatywy”

Adres: 31-828 Kraków, os. Złotej Jesieni 13 b

Telefon: 571-425-240, e-mail: fundcjakrakowskieinicjatywy@gmail.com

Dyżur koordynatora: wtorek 10.00 – 12.00

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

PONIEDZIAŁEK	8.00 – 12.00
WTOREK	8.00 – 12.00 i 15.00 – 17.00
ŚRODA	13.00 – 17.00
CZWARTEK	9.00 – 12.00
PIĄTEK	13.30 – 16.30

OBOWIĄZUJE OD 01.10.2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2026

DZIEŃ TYGODNIA	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek	8.00 – 9.00	Język niemiecki – poziom A1 /podstawowy/	Sala konferencyjna
	9.00 – 10.00	Spotkanie z psychologiem	Sala konferencyjna
	10.00 – 11.00	Kawiarenka	
	11.00 – 12.00	Gry stolikowe - brydż	Sala konferencyjna
wtorek	8.00 – 10.00	Warsztaty relaksacyjne	Sala konferencyjna

	15.00 – 17.00	Poznajemy historię Krakowa – zajęcia edukacyjne	06.10.- „Zuchwałę czyli o Krakowiankach przełomu XIX i XX wieku” (Spotkanie: 15:00 – Plac Wszystkich Św.), 13.10. – „Planty – 4 pory roku – Jesień” (Spotkanie: 15:00 – Planty u wylotu ul. Sławkowskiej), 20.10.- „Kunst i Fach. Kraków Rzemieślników” (Spotkanie: 15:00 – Pałac Krzysztofor, Rynek Główny), 27.10. - 27.10 – „Pielęgnacja w XX-leciu międzywojennym” (Spotkanie: 15:00 – róg Rynku i ul. Szewskiej)
środa	13.00 – 14.30	Zdrowy Senior – spotkania z dietetykiem	Sala konferencyjna
	15.00 – 16.00	Wykłady historyczne – historia krakowskich Żydów	07.10. – początki krakowskiego Kazimierza 14.10. – Zwyczaje i tradycje 21.10. – Zabytki krakowskiego Kazimierza 28.10. – Czas wojny Sala konferencyjna
	16.00 – 17.00	Kawiarenka	
Czwartek 01.10.2026	9.00 – 11.00	Spotkanie inauguracyjne z koordynatorem	Sala konferencyjna
	11.00 – 12.00	kawiarenka	
Czwartek 7,14,21,28.10.2026	10.00 – 12.00	Gimnastyka przy krzesłach – stretching z elementami automasażu	Sala konferencyjna
	12.00 – 13.00	kawiarenka	

	15.30 – 16.30	Zajęcia na basenie	KSOS os. Kolorowe
Piątek	13.30 – 14.30	Zumba	Sala sportowa
	14.30 – 15.30	Trening Barre, który łączy balet, pilates i jogę – poprawia postawę i wysmukla sylwetkę.	Sala sportowa
	15.30 – 16.30	Gry stolikowe - brydż	Sala konferencyjna

ZAJĘCIA DODATKOWE:

15.10.2026 r. (czwartek) Wycieczka do Zamku w Mosznej