# 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

DYŻUR KOORDYNATORA ŚRODA 11:00 – 12:00

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

| | |
|---|---|
| poniedziałek | 09.30-15.30 |
| wtorek | 10.00-14.00 |
| środa | 09.00-14.00 |
| czwartek | 10.00-14.00 |
| piątek | 09.00-13.00 |

**OBOWIĄZUJE OD 8 PAŹDZIERNIKA 2026 r.**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2026**

*miesiąc*

| Dzień | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|---|---|---|---|
| Poniedziałek | 09.30 – 13.30 | Brydż i inne gry stolikowe | Zajęcia odbędą się 5, 12, 19, 26.10.2026 |
| | 13.30 – 14.30 | Język niemiecki poziom A0 | Zajęcia odbędą się 5, 12, 19, 26.10.2026 |
| | 14.30 – 15.30 | Stretching gr III | Zajęcia odbędą się 12, 26.10.2026 |
| | 10.00 – 15.00 | Kawiarenka | Czynna w trakcie trwania zajęć |

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS

# FUNDACJA ARISE

| | | | |
|---|---|---|---|
| Wtorek | 10.00 – 12.00 | Trening pamięci | Zajęcia odbędą się<br>13.10.2026 – I GRUPA<br>27.10.2026 – II GRUPA |
| | 12:15 – 14:15 | Zajęcia z rękodzieła | Zajęcia odbędą się<br>13, 27.10.2026 |
| | 10.00 – 12.00 | Zajęcia świetlicowo-towarzyskie | Zajęcia odbędą się<br>6, 20.10.2026 |
| | 12.00 – 14.00 | Gry stolikowe scrabble, rummikub, 5 sekund, monopoli itp | Zajęcia odbędą się<br>6, 20.10.2026 |
| | 10.00 – 14.00 | Kawiarenka | Czynna w trakcie trwania zajęć |
| Środa | 10.00 – 11.00 | Wiedza obywatelska | Zajęcia odbędą się<br>21, 28.10.2026 |
| | 11.00 – 12.00 | Smovey I grupa/ II grupa | Zajęcia odbędą się<br>21.10.2026 I GRUPA<br>28.10.2026 II GRUPA |
| | 12.10 – 14.10 | Język włoski poziom A1/A2 | Zajęcia odbędą się<br>21, 28.10.2026 |
| | 11.00 – 14.00 | Zajęcia świetlicowo-towarzyskie | Zajęcia odbędą się<br>14.10.2026<br>7.10 od 10.00 do 14.00 |
| | 10.00 – 14.00 | Kawiarenka | Czynna w trakcie trwania zajęć |
| Czwartek | 09.00 – 13.00 | Dyżur Koordynatora | 01.10.2026 |
| | 09.00 – 10.00 | Język angielski – poziom A0<br>I grupa | Zajęcia odbędą się<br>8, 22.10.2026 |
| | 10.00 – 11.00 | Język angielski – poziom A0<br>II grupa | Zajęcia odbędą się<br>8, 22.10.2026 |

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS

# FUNDACJA ARISE

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 11.00 – 12.00 | Język angielski – poziom A2/B1 | Zajęcia odbędą się<br>8, 22.10.2026 |
| | 12:00 – 14:00 | Język hiszpański – poziom A1 | Zajęcia odbędą się<br>22.10.2026 |
| | 12:00 – 14:00 | Język hiszpański – poziom A2 | Zajęcia odbędą się<br>29.10.2026 |
| | 10.00 – 14.00 | Zajęcia świetlicowo-towarzyskie | Zajęcia odbędą się<br>15.10.2026 |
| | 12.00 – 14.00 | Ping Pong | Zajęcia odbędą się<br>08.10.2026 |
| | 09.00 – 14.00 | Kawiarenka | Czynna w trakcie trwania zajęć |
| | 15:30 – 16:30 | Basen I grupa | Zajęcia odbędą się<br>08, 15, 22, 29.10.2026<br>Basen przy szkole na os. Kolorowym |
| Piątek | 09.00 – 13.00 | Dyżur Koordynatora | 02.10.2026 |
| | 9.00 - 10.00 | ZUMBA | Zajęcia odbędą się<br>9, 23.10.2026 – I GRUPA<br>16, 30.10.2026 – II GRUPA |
| | 10.00 - 11.00 | Stretching I grupa/ II grupa | Zajęcia odbędą się<br>9, 23.10.2026 – I GRUPA<br>16, 30.10.2026 – II GRUPA |
| | 12.30 – 13.30 | Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami: komputer, telefon komórkowy, tablet, etc I grupa / II grupa | Zajęcia odbędą się<br>9, 23.10.2026 – I GRUPA<br>16, 30.10.2026 – II GRUPA |
| | 9.00 - 13.30 | Kawiarenka | Czynna w trakcie trwania zajęć |

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 15:30 – 16:30 | Basen II grupa | Zajęcia odbędą się<br>09, 16, 23, 30.10.2026<br>Basen przy szkole na os. Kolorowym |

## Zajęcia dodatkowe w październiku 2026 r.

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|---|---|---|---|
| 07.10.2026 | 18:45 – 20:00 | Wyjście do kina PARADOX na seans „Cztery córki” | ilość miejsc ograniczona, zapisy u koordynatora CAS |
| 20.10.2026 | 13:00 – 15:00 | Poradnictwo prawne | należy wcześniej się zapisać |
| 29.10.2026 | 15:30 – 17:30 | Festiwal Przetworów Domowych | Zabłocie 20 sala nr 5 |

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS