

**Centrum Aktywności Seniorów „Kaczeńcowa”**

adres - ul. Kaczeńcowa 7, 31-931 Kraków

kontakt: **Koordynator Dominika, tel.: 00 48 511 787 313 - dyżur wtorek 11⁰⁰-13⁰⁰****Animator Barbara, tel.: 00 48 691 607 399 - dyżur poniedziałek 11⁰⁰-13⁰⁰****e-mail: caskaczencowa@fundacja.malopolska.pl****CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:**

Poniedziałek	09 ³⁰ - 13 ³⁰
Wtorek	10 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰
Środa	09 ³⁰ - 14 ⁰⁰
Czwartek	09 ³⁰ - 13 ³⁰
Piątek	09 ³⁰ - 13 ³⁰

Harmonogram zajęć stałych – Październik 2026**Obowiązuje od 13.10.2026**

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek do piątek 01.10 do 16.10.2026	10⁰⁰ - 13³⁰	Dni Otwarte – zapisy i przyjmowanie deklaracji Kawiarenka, Gry strategiczno-logiczne - różne	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 15.10 mała sala dla osób chętnych
Poniedziałek 19,26	10⁰⁰ - 11⁰⁰	Zajęcia ruchowe -gimnastyka ogólnorozwojowa 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona



Poniedziałek 19,26	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Trening pamięci 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
Poniedziałek 19,26	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Brydż 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 mała sala <i>zajęcia organizowane przez seniorów</i>
Poniedziałek 19,26	11 ³⁰ - 13 ³⁰	Zagraj z nami w RUMMIKUBA 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <i>zajęcia organizowane przez seniorów</i>
Wtorek 20,27	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Zajęcia animacyjno -taneczne 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Wtorek 20,27	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Gry strategiczno-logiczne -różne 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 mała sala <i>zajęcia organizowane przez seniorów</i>
Wtorek 20,27	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Smartfon bez tajemnic - podstawy 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Środa 21	10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Warsztaty plastyczne – malarstwo 3 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Środa 28	10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Warsztaty twórcze -manualne 3 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Czwartek 22,29	9 ⁴⁵ - 10 ⁴⁵	Język angielski - średniozaawansowany 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Czwartek 29	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	„Śpiewać każdy może” - karaoke 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <i>zajęcia organizowane przez seniorów</i>



Czwartek 22	10 ³⁰ - 12 ³⁰	Muzykoterapia 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Czwartek 22,29	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Zagraj z nami w RUMMIKUBA- dla 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 mała sala <i>zajęcia organizowane przez seniorów</i>
Piątek 23,30	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Tenis stołowy 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 <i>zajęcia organizowane przez seniorów</i> 23.10 zajęcia odwołane
Piątek 30	10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	„Blisko też jest pięknie” spacer po Krakowie i okolicy 3 jednostki zajęciowe	miejsce spotkania i trasa szczegóły u koordynatora – wolontariat

Zajęcia dodatkowe w październiku 2026 r.

Data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek do Piątek	w godzinach otwarcia CAS	Prace pielęgnacyjne w ogródku oraz pielęgnacja kwiatów doniczkowych w obiekcie	Szczegóły u koordynatora, Dyżury wg. potrzeb - wolontariat seniorzy
Poniedziałek, Środa, Czwartek	10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kawiarenka	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 dyżury - wolontariat seniorzy
Wtorek 13	10 ⁰⁰ – 12 ³⁰	Bezpieczeństwo w Internecie. Okazja czy oszustwo – sprawdź zanim podejmiesz decyzję inwestycyjną	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 Webinar organizowany przez Urząd Komisji Nadzoru Finansowego, Komendą Główną Policji – dla chętnych
Wtorek 20	Cały dzień	Wycieczka do Wrocławia	obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona podróż PKP
Piątek 23	10 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Europejski Dzień Seniora - spotkanie integracyjne z referatem starszyny Chorągwi Krakowskiej ZHP	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 - obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona



Czwartek 29	15 ³⁰ - 17 ³⁰	Festiwal Przetworów Domowych	szczegóły u koordynatora obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona organizator CAS Renesans i współorganizacja inne CAS-miejsce Ul. Zabłocie 23, Kraków
Piątek 30	10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Działania prospołeczne - Warsztaty artystyczne dla zaawansowanych – tworzymy dla innych - wolontariat 2 jednostka zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 Szczegóły u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy