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

OBOWIĄZUJE OD 19 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	10:15 – 12:15	Arteterapia (60min.) 2h	CAS
5,12	12:30 – 14:00	Gry stolikowe i ruchowe (Rummikub, Ping-pong) (45min) 2h	CAS WOLONTARIAT
19,26	12:30 – 13:15	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (gimnastyka rozrywkowa, równowaga oraz profilaktyka zdrowotna) (45min) 1h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
19,26	13:15 – 14:00	Taneczne (45min) 1h	CAS Obowiązują zapisy w CAS

Kraków PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS

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
13,27	10:30 – 11:15	Basen z instruktorem (Aerobik)(45min.) 1h	ul. Ludwinowska 11 / P-1. Obowiązują zapisy w CAS.
27	14:00 – 15:30	Turystyka krajowa (45min.) 2h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
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	10:00 – 14:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 4h	CAS
21,28	12:15 – 13:00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (zdrowy kręgosłup) (45min) 1h	CAS. Obowiązują zapisy w CAS.
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	11:30 – 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
9,16,23,30	14:00 – 17:00	Nordic Walking (45min) 4h	CAS. WOLONTARIAT.
23	10:15 – 11:00	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga twarzy) (45 min) 1h	CAS. Obowiązują zapisy w CAS.
30	10:15 – 11:00	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga dla seniora) (45 min) 1h	CAS. Obowiązują zapisy w CAS.
23,30	11:30 – 13:00	Zdrowy tryb życia (45 min.) 2h	CAS. Obowiązują zapisy w CAS.

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

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 KAPELANKA
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
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
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
Niedziela 4	17:00 – 19:00	Widowisko muzyczno-teatralne „Powróćmy jak za dawnych lat".	Sala widowiskowa Fortu Borek (ul. Forteczna 146) WSTĘP WOLNY
Środa 7	10:00 – 12:00	20 Forum Seniora Małopolski „Dojrzała jesień pełna blasku".	Audytorium Maximum Uniwersytetu Jagiellońskiego, ul. Krupnicza 33.
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 międzypokoleniowym, wielokulturowym. Wspólne śpiewanie piosenek patriotycznych, szycie kokardek, poczęstunek.
Sobota 10	11:00–13:00	Wyprawa do Rapa Kiwi.	W ramach wykładów i spotkań. Muzeum Podgórza. Spacer zielonymi zakamarkami Podgórza. Osoba prowadząca: Iwona Wernikowska. Limit osób: 30. Udział bezpłatny. Zbiórka – Muzeum Podgórza.
Poniedziałek 12,19,26	15:00 – 18:00	Szycia i haftowania. Spotkanie integracyjne „Wieczór z kokardą".	W ramach integracji Seniorów Fundacji JARZĘBINA: CAS KRZEMIONKI, CAS KAPELANKA i CAS KORONA oraz młodzieżą OHP. Działania o charakterze międzypokoleniowym: wspólne śpiewanie pieśni patriotycznych, szycie kokard narodowych oraz poczęstunek.
Piątek 16	15:00–17:00	Światowy Dzień Przywracania Czynności Serca (Spotkanie poświęcone tematyce pierwszej pomocy).	Centrum Kongresowe ICE Kraków WSTĘP WOLNY. Obowiązują zapisy w CAS.
Wtorek 20	15:00 – 17:00	Wystawa Wojowniczki Japońskie herstorie.	Muzeum Manggha ul. M. Konopnickiej 26. Obowiązują zapisy w CAS.

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

Środa 21	14:30 – 16:00	Wycieczka Piesza – Planty Krakowskie.	Miejsce zbiórki: Barbakan. Obowiązują zapisy w CAS.
Czwartek 22	14:00 – 16:00	Wycieczka Piesza – Najstarszy zabytek Podgórza - Kopiec Krakusa.	W ramach współpracy z Muzeum Podgórza. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Miejsce zbiórki: hol Muzeum Podgórza. Obowiązują zapisy w CAS.
Niedziela 25	11:00–13:00	Wycieczka piesza. Spacer z Kresowiakami po Cmentarzu Rakowickim.	Przewodnik Bogdan Muller. Zbiórka brama wejściowa główna ul. Rakowicka. Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Wtorek 27	14:00 – 16:00	Wycieczka Piesza – Spacer przez Dębniki.	Z cyklu „Poznajemy Dębniki" – działania międzypokoleniowe. Miejsce zbiórki: przed siedzibą CAS KAPELANKA, ul. Kapelanka 56. Obowiązują zapisy w CAS.
Czwartek 29	14:30–17:30	Festiwal Przetworów Domowych.	ul. Zabłocie 20. Obowiązują zapisy w CAS
Czwartek 29	18:00–20:00	Wieczór z kokardą.	Muzeum Podgórza (ul. Limanowskiego,51). Działania w obszarze międzypokoleniowym, wielokulturowym. Wspólne śpiewanie piosenek patriotycznych, szycie kokardek, poczęstunek. Udział bezpłatny. Brak konieczności rezerwacji.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

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