Centrum Aktywności Seniorów KRZEMIONKI

adres - ul. Limanowskiego 51 (Muzeum Podgórza); Kraków 30-551

Kontakt CAS/koordynator: tel. 537 267 677, 12 396 81 04.

Koordynator: Svitlana

Dyżur koordynatora: piątki w godzinach: 10:00 – 13:00

e-mail: caskrzemionki@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 29 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)	CAS KRZEMIONKI Dyżury wolontariat
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS. WOLONTARIAT
5,12,19,26	12:00 – 12:45	Gimnastyka z cyklu AktywniMy Razem (przy krześle) (45min.) 1h	CAS. WOLONTARIAT
12,26	10:15 – 11:45	Zdrowy tryb życia (45min) 2h	CAS. Obowiązują zapisy w CAS.
12,19,26	12:30 – 13:15	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) (45 min) 1h	KS KORONA (sala gimnastyczna). Obowiązują zapisy w CAS.

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

19	10:00 – 12:00	Wiedza obywatelska (60min) 2h	CAS. WOLONTARIAT
26	15:00 – 16:30	Wokalne (45min.) 2h	CAS.
Wtorek			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny/gry stolikowe)	CAS KRZEMIONKI Dyżury wolontariat
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS. WOLONTARIAT
13,20,27	11:15 – 12:00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (zdrowy kręgosłup) (45min) 1h	KS KORONA (sala gimnastyczna). Obowiązują zapisy w CAS.
13,27	13:00 – 13:45	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (gimnastyka rozrywkowa, równowaga oraz profilaktyka zdrowotna) (45min) 1h	CAS. Obowiązują zapisy w CAS.
13,27	13:45 – 14:30	Taneczne (45min) 1h	CAS. Obowiązują zapisy w CAS
Środa			
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej)	CAS KRZEMIONKI Dyżury wolontariat
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS WOLONTARIAT
7,14	10:00 – 13:00	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 4h	CAS. WOLONTARIAT
21,28	12:00 – 14:00	Trening pamięci (60min.) 2h MyślliMY WSPÓLNIE	CAS WOLONTARIAT Obowiązują zapisy w CAS.
Czwartek			
1,8,15,22,29	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/nordic walking)	CAS KRZEMIONKI Dyżury wolontariat
1,8,15,22,29	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS WOLONTARIAT
15,22,29	09:30 – 10:15	Basen z instruktorem (Aerobik)(45min.) 1h	ul. Ludwinowska 11 / P-1. Obowiązują zapisy w CAS.
22	14:00 – 15:30	Turystyka krajowa (45min.) 2h	Obowiązują zapisy w CAS.
Piątek			
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub treningu pamięci/klub sportowy)	CAS KRZEMIONKI Dyżury wolontariat
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS WOLONTARIAT
16,23	10:00 – 14:00	Szycie i haftowanie (60min) 4h	CAS WOLONTARIAT
9,16,23,30	12:00 – 13:30	Gimnastyka z cyklu AktywniMy Razem (przy krześle) (45min.) 2h	CAS WOLONTARIAT
16,23,30	14:00 – 17:00	Nordic Walking (45min) 4h	CAS. WOLONTARIAT

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 KRZEMIONKI, ul. Limanowskiego,51**
Piątek 9,16,23,30	10:00 – 12:00	Spotkanie integracyjne	CAS
Czwartek 1	10:00 – 12:00	Międzynarodowy dzień osób starszych	Plac Targowy Unitarg, al. Ignacego Daszyńskiego 3
Sobota 3	14:00–16:00	Weekend seniora z kulturą 2026 - Oprowadzanie po wystawie „Hotel Forum”	W ramach wykładów i spotkań. Muzeum Podgórza. Wykład. Prowadzi Melania Tutak.
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	Forum Seniora Małopolski „Dojrzała jesień pełna blasku”.	Audytorium Maximum Uniwersytetu Jagiellońskiego, ul. Krupnicza 33.
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 5,12,19,26	15:00 – 18:00	Spotkanie integracyjne „Wieczór z kokardą”	W ramach integracji Seniorów Fundacji JARZĘBINA: CAS KRZEMIONKI, CAS KAPELANKA i CAS KORONA oraz młodzież 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 Działania w obszarze międzypokoleniowym, wielokulturowym. WSTĘP WOLNY
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.
Środa 21	18:00–20:00	XX wiek odlany z betonu. Wykład.	W ramach wykładów i spotkań. Muzeum Podgórza. Wykład. Prowadzi Anna Cymer. Brak limitu miejsc. Udział bezpłatny.
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.
Piątek 23	11:00–13:00	Samoobrona.	Działania w obszarze międzypokoleniowym.
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.
Środa 28	17:30–19:30	Oprowadzanie kuratorskie po wystawie „Miasto pod Kopcem Kraka".	W ramach wykładów i spotkań. Muzeum Podgórza. Prowadzi Robert Gaweł. Udział w cenie biletu na wystawę na wystawę.
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.	W ramach współpracy z Muzeum Podgórza. Działania w obszarze międzypokoleniowym, wielokulturowym. Wspólne śpiewanie piosenek patriotycznych, szycie kokardek, poczęstunek. Udział bezpłatny. Brak konieczności rezerwacji.
Piątek 30	11:30–12:30	OBCHODY 108. ROCZNICY WYZWOLENIA KRAKOWA SPOD WŁADZY ZABORCZEJ	Pomnik na placu Niepodległości w Podgórzu.
Sobota, Niedziela 31/10,1/11	09:00–18:00	Udział w XXI Podgórskiej kweście na rzecz ratowania zabytkowych nagrobków na Nowym Cmentarzu Podgórskim.	Obowiązują zapisy w CAS. Zbiórka przy bramie wejściowej na Cmentarz Podgórski.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS