Centrum Aktywności Seniorów „Kaczeńcowa”
adres - ul. Kaczeńcowa 7, 31-931 Kraków

kontakt: **Koordynator Dominika, tel.: 00 48 511 787 313 - dyżur wtorek 11^{00} - 13^{00}**

Animator Barbara, tel.: 00 48 691 607 399 - dyżur poniedziałek 11^{00}- 13^{00}

e-mail: caskaczencowa@fundacja.malopolska.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

Harmonogram zajęć stałych – Listopad 2026

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 9,16,23,30	10^{00} - 11^{00}	**Zajęcia ruchowe -gimnastyka ogólnorozwojowa Gr I** 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Poniedziałek 2,9,16,23,30	10^{00} - 12^{00}	**Brydż** 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 ***mała sala*** *wolontariat*
Poniedziałek 2,9,16,23,30	12^{15} - 13^{15}	**Zagraj z nami w RUMMIKUBA** 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 ***mała sala*** *wolontariat*
Poniedziałek 16	11^{00} - 14^{00}	**Warsztaty z cyklu „Podróż w krainę smaków”** Zdrowe składniki 3 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

Poniedziałek **30**	11^{00} - 14^{00}	**Warsztaty twórcze -manualne** 3 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Wtorek **10,17,24**	09^{30} - 10^{30}	**Zajęcia ruchowe - gimnastyka ogólnorozwojowa Gr II** 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Wtorek **10,17,24**	10^{45} - 11^{45}	**Zajęcia animacyjno -taneczne** 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona **24.11 sala -1**
Wtorek **3,10,17,24**	10^{00} - 12^{00}	**Gry strategiczno-logiczne -różne** 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 ***mała sala*** *wolontariat*
Wtorek **3,10,17, 24**	12^{00} - 13^{00}	**Smartfon bez tajemnic - podstawy** 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona **24.11 sala -1**
Wtorek **3,10,17,24**	13^{00} - 14^{00}	**Social media i nie tylko grupa średniozaawansowana** 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona **24.11 sala -1**
Środa **4**	10^{00} - 13^{00}	**Warsztaty twórcze -manualne** 3 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Środa **18,25**	10^{00} - 13^{00}	**Warsztaty plastyczne – malarstwo** 3 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona **18.11 sala +1**
Środa **18,**	10^{00} - 13^{00}	**Warsztaty z cyklu: „Senior w krainie zdrowia”** - pierwsza pomoc przedmedyczna 3 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona **18.11 sala -1**
Czwartek **5,12,19,26**	09^{30} - 10^{30}	**Język angielski - średniozaawansowany** 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Czwartek **5,12,19**	11^{00} - 12^{00}	**„Śpiewać każdy może” -** karaoke 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 *wolontariat*
Czwartek **5,12,19,26**	12^{15}- 13^{45}	**Trening pamięci** 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy
Czwartek **26**	10^{45} - 12^{15}	**Warsztaty z cyklu: „Senior w krainie zdrowia”** - Muzykoterapia 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

Piątek **6**	10^{00} - 12^{00}	**Warsztaty z cyklu** **„Mądry senior przed szkodą”** warsztaty ze Strażą Miejską 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Piątek **13**	10^{00} - 12^{00}	**Warsztaty z cyklu:** **„Senior w krainie zdrowia”** moja apteczka 2 jednostki zajęciowe	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Piątek **20**	10^{00} - 13^{00}	**„Blisko też jest pięknie”** spacer po Krakowie i okolicy - ulica Rakowicka 3 jednostki zajęciowe	Zapisy i szczegóły u koordynatora - wolontariat
Piątek **6,13,20,27**	12^{30} – 13^{30}	**Zagraj z nami w RUMMIKUBA** 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 *wolontariat* ***20.11 mała sala***
Piątek **6,13,20,27**	12^{00} - 13^{00}	**Tenis stołowy** 1 jednostka zajęciowa	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7 *wolontariat* **sala -1**

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 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
Czwartek **5**	od 15^{00}	**NOWOHUCKA LIGA BRYDŻA seniorów** organizowana przez Radę Dzielnicy XVI	Miejsce rozgrywek - Kaczeńcowa 7 szczegóły u koordynatora
Środa **4**	09^{30} – 10^{30}	**Wawel – Lapidarium, spacer po dziedzińcach** zwiedzanie z przewodnikiem	obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
	11^{00} – 12^{00}	**Wawel – Komnaty Królewskie 2 piętro, spacer po dziedzińcach** zwiedzanie z przewodnikiem	obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona

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

Środa 18	09^{30} - 10^{30}	**Wawel – Lapidarium, spacer po dziedzińcach** zwiedzanie z przewodnikiem	obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
	11^{00} - 12^{00}	**Wawel – Komnaty Królewskie 2 piętro, spacer po dziedzińcach** zwiedzanie z przewodnikiem	obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona
Sobota 14	14^{00} - 15^{15}	W ramach projektu „MIASTO W TEATRZE" zapraszamy na bezpłatny spektakl „**RAZZLE DAZZLE"**	W Akademii Teatralnej przy ul. Straszewskiego 22 zapisy u koordynatora, ilość miejsc ograniczona
Piątek 27	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
Piątek 27	12^{00} - 13^{30}	Międzypokoleniowy Konkurs kulinarny organizowany we współpracy z Radą Dzielnicy XVI oraz z Zespołem Szkól Gastronomicznych nr 1 w Nowej Hucie udział w konkursie oraz degustacja	Szczegóły u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

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