**Centrum Aktywności Seniorów „Krakowskie Inicjatywy”**

Adres: 31-828 Kraków, os. Złotej Jesieni 13 b

Telefon: 519-660-467, e-mail: fundacjakrakowskieinicjatywy@gmail.com

Dyżur koordynatora - Marta: wtorek 10.00 – 12.00

## CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|---|---|
| **PONIEDZIAŁEK** | **8.00 – 12.00** |
| **WTOREK** | **8.00 – 12.00**<br>**15.00 – 17.00 (Zajęcia edukacyjne)** |
| **ŚRODA** | **12.00 – 16.00** |
| **CZWARTEK** | **9.00 – 13.00** |
| **PIĄTEK** | **12.30 – 16.30** |

## HARMONOGRAM OBOWIĄZUJE OD 02.11.2026 r.

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

# Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 2026

| Dzień tygodnia | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|---|---|---|---|
| **Poniedziałek**<br><br>2,9,16,23,30.11.2026 | 8.00 – 9.00 | Język niemiecki – poziom A1 /podstawowy/<br><br>Aktywny Senior | Sala konferencyjna |
| | 9.00 – 10.00 | Spotkanie z psychologiem<br><br>Zdrowy Senior | Sala konferencyjna |
| | 10.00 – 12.00 | Gry stolikowe – brydż<br><br>Aktywny Senior | Sala konferencyjna |
| **Wtorek**<br><br>3,10,17,24.11.2026 | 8.00 – 10.00 | Warsztaty relaksacyjne<br><br>Zdrowy Senior | Sala konferencyjna |
| | 15.00 – 17.00 | Poznajemy historię Krakowa – zajęcia edukacyjne<br><br>Aktywny Senior | **3.11** – Obywatelki Krakowskie- drogi do Parlamentu. Zbiórka godz.15:00 Planty przy Collegium Novum<br>**10.11**- Wawel podziemny Zbiórka godz.15:00 – Wawel, Pomnik Jana Pawła II<br>**17.11** – Zamek Komnaty reprezentacyjne. Zbiórka godz. 15:00– Wawel, Pomnik Jana Pawła II<br>**24.11** – Sztuka po kobiecemu, czyli o krakowskich artystkach. Zbiórka godz. 15:00, ulica św. Anny 2 |

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Środa**<br><br>4,**11**,18,25.11.2026 | 12.30 -14.30 | Gimnastyka<br><br>Zdrowy Senior | Salka Sportowa |
| | 13.20 – 14.50 | Zdrowy Senior – spotkania z dietetykiem | **11.11.2026**<br>**Święto Państwowe**<br>**Centrum nieczynne** |
| | 15.00 – 16.00 | Spotkanie z Historią<br>Religie świata – zajęcia edukacyjne | 4.11 – Islam<br>18.11 – Prawosławie<br>25.11 - Protestantyzm |
| **Czwartek**<br>5,12,19,26.11.2026 | 09.30 – 11.30 | Gimnastyka przy krzesłach – stretching z elementami automasażu<br><br>Zdrowy Senior | Sala konferencyjna / salka sportowa/ |
| | 12.00 – 13.00 | Ping pong<br><br>Zdrowy Senior | Salka sportowa |
| | 15.30 – 16.30 | Zajęcia na basenie<br><br>Zdrowy Senior | Osiedle Kolorowe 29/B, Kraków |
| **Piątek**<br>6,13,20,27.11.2026 | 12.40 – 13.40 | Zumba<br><br>Zdrowy Senior | Sala sportowa |
| | 13.45 – 14.45 | Trening Barre, łączący balet, pilates i jogę<br><br>Zdrowy Senior | Sala sportowa |
| | 15:00 – 16:30 | Ping-pong<br><br>Zdrowy Senior | Salka sportowa |

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **13.11.2026**<br>**27.11.2026**<br><br>15.30 – 16.30 | Warsztaty Komputerowe<br><br>Bezpieczny Senior | Sala konferencyjna |

**W godzinach otwarcia Centrum Aktywności Seniora uczestnicy mogą skorzystać z kawiarenki, gdzie w miłej i przyjaznej atmosferze można napić się kawy lub herbaty oraz zjeść coś smacznego.**

## ZAJĘCIA DODATKOWE:

| Data: | Godzina: | Rodzaj zajęć: | Uwagi: |
|---|---|---|---|
| **12.11.2026 r.** | **17.00** | **Koncert „Póki Polska Żyje w Nas”** | **Ośrodek Kultury Ruczaj** |

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