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 2 listopada 2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2026:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki/ tańca)	CAS KRZEMIONKI Dyżury wolontariat
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS. WOLONTARIAT
2	10:15 – 11:45	Zdrowy tryb życia (45min) 2h	CAS. Obowiązują zapisy w CAS.
2,9,16,23,30	12:00 – 12:45	Gimnastyka z cyklu AktywniMy Razem (przy krześle) (45min.) 1h	CAS. WOLONTARIAT
2,9,16,23,30	12:30 – 13:15	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) (45 min) 1h	KS KORONA (sala gimnastyczna). Obowiązują zapisy w CAS.

PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

16	10:00 – 12:00	Wiedza obywatelska (60min) 2h	CAS.
23	15:00 – 16:30	Wokalne (45min.) 2h	CAS.
Wtorek			
3,10,17,24	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny/gry stolikowe)	CAS KRZEMIONKI Dyżury wolontariat
3,10,17,24	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS. WOLONTARIAT
3,10,17,24	11:15 – 12:00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (zdrowy kręgosłup) (45min) 1h	KS KORONA (sala gimnastyczna). Obowiązują zapisy w CAS.
10,24	13:00 – 14:30	Taneczne (45min) 2h	CAS. Obowiązują zapisy w CAS
Środa			
4,18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej)	CAS KRZEMIONKI Dyżury wolontariat
4,18,25	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS WOLONTARIAT
4,18,25	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h	CAS.
4,18,25	12:00 – 14:00	Trening pamięci (60min.) 2h MyślliMY WSPÓLNIE	CAS WOLONTARIAT Obowiązują zapisy w CAS.
Czwartek			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/nordic walking)	CAS KRZEMIONKI Dyżury wolontariat
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS WOLONTARIAT
5,12,19,26	09:30 – 10:15	Basen z instruktorem (Aerobik)(45min.) 1h	ul. Ludwinowska 11 / P-1. Obowiązują zapisy w CAS.
5,12,19,26	11:00 – 11:45	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (Tai Chi) (45min.) 1h	KS KORONA (sala gimnastyczna). Obowiązują zapisy w CAS.
19	14:30 – 16:30	Historia Sztuki (60min) 2h	Wawel. Obowiązują zapisy w CAS.
Piątek			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub treningu pamięci/klub sportowy)	CAS KRZEMIONKI Dyżury wolontariat
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS WOLONTARIAT
6	14:00 – 15:30	Turystyka krajowa (45min.) 2h	Obowiązują zapisy w CAS.
6,13,20,27	12:00 – 13:30	Gimnastyka z cyklu AktywniMy Razem (przy krześle) (45min) 2h	CAS WOLONTARIAT
6,13,20,27	14:00 – 17:00	Nordic Walking (45min) 4h	CAS. WOLONTARIAT

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

Zajęcia dodatkowe – listopad 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
Poniedziałek 2	14:00 – 17:00	Warsztaty Plastyczne	Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT
Środa 4	13:00 – 15:00	Wycieczka Piesza – Skałki Twardowskiego	Z cyklu „Poznajemy Dębniki" – działania międzypokoleniowe. Miejsce zbiórki: przed siedzibą CAS KAPELANKA, ul. Kapelanka 56. Obowiązują zapisy w CAS.
Środa 4	18:00 – 20:00	Koncert Krakowskiego Towarzystwa Śpiewackiego „Echo".	Centrum Kultury Podgórza. Sokolska 13. Wstęp wolny. Obowiązują zapisy w CAS.
Czwartek 5	18:00 – 20:00	Jazzowe spotkanie. (miłośnikom muzyki jazzowej)	W ramach współpracy z Muzeum Podgórza. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Wstęp wolny. Obowiązują zapisy w CAS.
Piątek 6	14:00 – 16:00	Wycieczka Piesza – Co słychać na Zabłociu?	W ramach współpracy z Muzeum Podgórza. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Miejsce zbiórki: hol Muzeum Podgórza. Obowiązują zapisy w CAS.
Poniedziałek 9	15:00 – 17:00	Cyfrowa codzienność – więcej niż telefon.	CAS. Prowadzi Katarzyna Cięciwa. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy w CAS.
Czwartek 12	18:00 – 20:00	„Brutal znad Wisły. Biografia Hotelu Forum"	Kino Kijów. W ramach współpracy z Muzeum Podgórza. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Wstęp wolny. Obowiązują zapisy w CAS.
Piątek 13	12:00–14:00	Samoobrona. Bezpieczny Senior.	Kapelanka 56. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy w CAS.
Piątek 13	10:00–14:00	Warsztaty Świąteczne.	CAS. Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT. Obowiązują zapisy w CAS.
Poniedziałek 16	15:00 – 17:00	Spotkanie integracyjne. Centrum Szkła i Ceramiki, albo dla każdego miłośnika szkła i ceramiki.	Wykład: Elżbietą Kozioł. Muzeum Podgórza (ul. Limanowskiego,51). Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy w CAS.
Wtorek 17	18:30 – 20:30	Spotkanie literackie. Poezja.	Piwnica pod Baranami. Rynek Główny 27. Obowiązują zapisy w CAS.

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

Środa 18	11:00 – 13:00	Muzeum Szkła na Lipowej,3	Oprowadzanie: Elżbietą Kozioł. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy w CAS.
Czwartek 19	18:30 – 20:30	Spotkanie literackie. Poezja.	Piwnica pod Baranami. Rynek Główny 27. Obowiązują zapisy w CAS.
Piątek 27	10:00 – 14:00	Warsztaty Świąteczne.	CAS. Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT. Obowiązują zapisy w CAS.
Niedziela 29	18:00 – 20:00	Zabawa Andrzejkowa dla dorosłych.	Sala Teatralna (II piętro, brak windy), Krakowskie Forum Kultury, ul. Mikołajska 2. Obowiązują zapisy w CAS.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

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