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	**9.00 – 13.00**
ŚRODA	**12.00 – 16.00**
CZWARTEK	**9.00 – 13.00**
PIĄTEK	**12.30 – 16.30**

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

HARMONOGRAM OBOWIĄZUJE OD 09.11.2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 2026

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 2,9,16.11.2026	8.00 – 9.00	Język niemiecki – poziom A1 /podstawowy/ Aktywny Senior	Sala konferencyjna
Poniedziałek 2,9,16,23,30.11.2026	9.00 – 10.00	Trening pamięci Aktywny Senior	Sala konferencyjna
	10.00 – 12.00	Gry stolikowe – brydż Aktywny Senior	Sala konferencyjna
Wtorek 3,10,17,24.11.2026	11.00 -13.00	Gry stolikowe Rummikub Aktywny senior	
	11.00 – 13.00	Kawiarenka Solidarny Senior	
	15.00 – 17.00	Poznajemy historię Krakowa – zajęcia edukacyjne Aktywny Senior	**3.11** – Obywatelki Krakowskie- drogi do Parlamentu - Planty przy Collegium Novum **10.11**- Wawel podziemny – Pomnik Jana Pawła II **17.11** – Zamek Komnaty reprezentacyjne - Pomnik Jana Pawła II **24.11** – Sztuka po kobiecemu, czyli o krakowskich artystkach. ul. św. Anny 2

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

Środa 4,18,25.11.2026 UWAGA: 11 LISTOPADA 2026 r CAS NIECZYNNY – ŚWIĘTO NARODOWE	12.30 -13.30 I grupa 13.30 – 14.30 II grupa	Trening siłowy dla seniora Zdrowy Senior	Sala Sportowa
	13.00 – 14.00	Spotkanie z dietetykiem Zdrowy Senior	spotkanie tylko w dniu 04.11.2026 – sala konferencyjna
	15.00 – 16.00	Spotkanie z Historią Religie świata – zajęcia edukacyjne	4.11 – Islam 18.11 – Prawosławie 25.11 – Protestantyzm Sala konferencyjna
Czwartek 5,12,19,26.11.2026	09.30 – 10.30	Gimnastyka przy krzesłach Zdrowy Senior	Sala konferencyjna
	12.00 – 13.00	Ping pong Zdrowy Senior	Sala sportowa
	12.00 – 13.00	Kawiarenka Solidarny senior	
	15.30 – 16.30	Zajęcia na basenie Zdrowy Senior	Osiedle Kolorowe 29/B, Kraków
Piątek 6,13.11.2026	12.40 – 13.40	Zumba Zdrowy Senior	Sala sportowa
	13.45 – 14.45	Trening Barre, łączący balet, pilates i jogę Zdrowy Senior	Sala sportowa
Piątek 20,27.11.2026	13.00 – 15.00	Kawiarenka Solidarny Senior	

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

Piątek 6,12,20,27	15:00 – 16:30	Ping-pong Zdrowy Senior	Sala sportowa
Piątek 13,27.11.2026	15.30 – 16.30	Warsztaty Komputerowe Bezpieczny Senior	Sala konferencyjna

ZAJĘCIA DODATKOWE:

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

UWAGA: NA KAŻDE ZAJĘCIA OBOWIĄZUJĄ ZAPISY

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