Centrum Aktywności Seniorów „Przystań Aktywnego Seniora”

adres: ul. Dojazdowa 4, 30-105 Kraków

kontakt CAS/koordynator 690 651 389

imię koordynatora: Edyta

imię kierownika: Eliza

dyżur koordynatora: wtorek 10:00-12:00

e-mail cas@wopr.krakow.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00-14:00
wtorek	10:00-15:00
środa	10:00-15:00
czwartek	12:00-17:00
piątek	10:00-14:00

OBOWIĄZUJE OD 09.11.2026

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH –listopad 2026

(miesiąc)

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	**10:00-14:00**	***Kawiarenka CAS***	9,16,23
	14:00-17:00	Kawiarenka CAS	30
	09:15-10:00	Basen	16,23
	12:00-14:00	Billard	9
	12:00-14:00	Scrablomania	16,23
	14:00-15:00	Gimnastyka	9,16,23
	15:45-16:45	ZUMBA	9,16,23
wtorek	**10:00-14:00**	***Kawiarenka CAS***	3,10,17,24
	09:00-10:00	Obsługa IT	24
	09:00-10:00	Trening umysłu	17

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

	10:00-12:00	Pierwsza Pomoc	24
	12:00-14:00	Billard	3,17,24
	12:00-14:00	Gry planszowe	10
	14:00-15:00	Angielski	3,10,17,24
	14:00-16:00	Nordic walking	3
środa	**10:00-14:00**	***Kawiarenka CAS***	4,18,25
	09:00-10:00	Obsługa IT	4
	09:00-10:00	Trening umysłu	25
	10:00-12:00	Gry planszowe	4,18,25
	13:00-15:00	Szydełkowanie	18,25
	15:45-16:45	ZUMBA	4,18,25
czwartek	**13:00-17:00**	***Kawiarenka CAS***	5,12,19,26
	11:00-13:00	Makrama	5,26
	11:00-13:00	Bule	5
	12:00-13:00	Nordic walking	12,19
	15:00-17:00	Cyfrowa rozGRYwka	5,12,19,26
piątek	**10:00-14:00**	***Kawiarenka CAS***	6,13,20,27
	09:15-10:00	Basen	20
	10:00-11:00	Terapia zajęciowa	13,27
	11:00-12:00	Zajęcia kreatywne	13,27
	12:00-14:00	Umysłowy fitness	6,20
	15:30-16:30	Pływanie wody otwarte	6,13,20,27

ZAJĘCIA DODATKOWE listopad 2026

Data	Godziny	ZAJĘCIA	Uwagi
03.11.2026 wtorek	17:00-20:00	Spotkanie Towarzystwa Miłośników Lwowa i Kresów Południowo-Wschodnich Prelekcja Jerzego Kapłona pt. Listopad 1918 roku we Lwowie.	brak zapisów, Klub Dziennikarzy „Pod Gruszką” ul. Szczepańska 1, 31-011 Kraków

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

06.11.2026 piątek	17:30-19:30	Wernisaż wystawy obrazów Elżbiety Tułowieckiej. O czym szumią drzewa?	brak zapisów Filia nr 25 ul. J. Fałata 2, 30-110 Kraków (wejście od ul. Filareckiej)
10.11.2026 wtorek	10:00-12:30	Muzeum Fotografii ul. Józefitów 16	obowiązują zapisy, zbiórka baza CAS 10:00
~~10.11.2026~~ ~~Wtorek~~ ODWOŁANE	~~17:30-19:30~~	~~Wernisaż wystawy rysunków Kingi Polit. Struktury drzewa – wernisaż~~	~~brak zapisów Biblioteka Główna ul. Powroźnicza 2, 30-307 Kraków~~
~~11.11.2026~~ ~~Środa~~ ODWOŁANE	~~17:00-20:00~~	~~Krakowska Lekcja Śpiewania - Święto Niepodległości~~	~~brak zapisów, Rynek Główny~~
11.11.2026 Środa	15:00-18:00	TYNIECKIE OBCHODY NARODOWEGO ŚWIĘTA NIEPODLEGŁOŚCI	Przystań nad Wisła pod Lutym Turem
16.11.2026 poniedziałek	10:15-13:00	Spacer z zagadkami-QUESTY - Zielony skarb Krakowa, Las Wolski	obowiązują zapisy, zbiórka baza CAS 10:15
17.11.2026 wtorek	11:45-15:00	Muzeum Witrażu - zwiedzanie oraz warsztaty	obowiązują zapisy, zbiórka baza CAS 11:45
20.11.2026 piątek	11:00-13:00	Warsztaty stroiki adwentowe	obowiązują zapisy, sala CAS
26.11.2026 czwartek	11:45-15:00	Muzeum Witrażu - zwiedzanie oraz warsztaty	obowiązują zapisy, zbiórka baza CAS 11:45
30.11.2026 poniedziałek	17:00-20:00	Impreza integracyjna - Andrzejki	obowiązują zapisy, sala CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

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