# FUNDACJA ARISE

**Centrum Aktywności Seniorów CAS Kolorowe**

adres - os. Kolorowe 11a, 31-940 Kraków

KOORDYNATOR – DAGMARA

kontakt CAS / Koordynator - tel. 666-971-585

e-mail: caskolorowe@gmail.com

DYŻUR KOORDYNATORA ŚRODA 11:00 – 12:00

**CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:**

| | |
|---|---|
| poniedziałek | 09.30-15.30 |
| wtorek | 10.00-14.00 |
| środa | 10.00-14.00 |
| czwartek | 10.00-14.00 |
| piątek | 09.00-13.30 |

**OBOWIĄZUJE OD 10 LISTOPADA 2026 r.**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 2026**

*miesiąc*

| Dzień | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|---|---|---|---|
| Poniedziałek | 09.30 – 13.30 | Brydż i inne gry stolikowe | Zajęcia odbędą się 2, 9, 16, 23.11.2026 |
| | 13.30 – 14.30 | Język niemiecki poziom A0 | Zajęcia odbędą się 2, 9, 16.11.2026 2.11.2026 ODWOŁANE |
| | 14.40 – 15.40 | Stretching gr III | Zajęcia odbędą się 9.11.2026 |
| | 10.00 – 15.00 | Kawiarenka | Czynna w trakcie trwania zajęć |

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS

# FUNDACJA ARISE

| | | | |
|---|---|---|---|
| Wtorek | 10.00 – 12.00 | Trening pamięci | Zajęcia odbędą się<br>10, 17.11.2026<br>BEZ PODZIAŁU NA GRUPY |
| | 12:15 – 14:15 | Zajęcia z rękodzieła | Zajęcia odbędą się<br>17.11.2026 |
| | 10.00 – 12.00 | Zajęcia świetlicowo-towarzyskie | Zajęcia odbędą się<br>3, 24.11.2026 |
| | 12.00 – 14.00 | Gry stolikowe scrabble, rummikub, 5 sekund, monopoli itp | Zajęcia odbędą się<br>3, 10, 24.10.2026 |
| | 10.00 – 14.00 | Kawiarenka | Czynna w trakcie trwania zajęć |
| Środa | 10.00 – 11.00 | Wiedza obywatelska | Zajęcia odbędą się<br>4, 18, 25.11.2026 |
| | 11.00 – 12.00 | Smovey I grupa/ II grupa | Zajęcia odbędą się<br>4, 25.11.2026 I GRUPA<br>18.11.2026 II GRUPA |
| | 12.10 – 14.10 | Język włoski poziom A1/A2 | Zajęcia odbędą się<br>4, 18.11.2026 |
| | 12.00 – 14.00 | Zajęcia świetlicowo-towarzyskie | Zajęcia odbędą się<br>25.11.2026 |
| | 10.00 – 14.00 | Kawiarenka | Czynna w trakcie trwania zajęć |
| Czwartek | 09.00 – 10.00 | Język angielski – poziom A0<br>I grupa | Zajęcia odbędą się<br>5, 19.11.2026 |
| | 10.00 – 11.00 | Język angielski – poziom A0<br>II grupa | Zajęcia odbędą się<br>5, 19.11.2026 |
| | 11.00 – 12.00 | Język angielski – poziom A2/B1 | Zajęcia odbędą się<br>5, 19.11.2026 |

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS

# FUNDACJA ARISE

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 12:30 – 13:30 | Język hiszpański | Zajęcia odbędą się<br>5, 12, 19, 26.11.2026<br>POZIOM A0 19.11.2026<br>POZIOM A1/2 12, 26.11.2026 |
| | 10.00 – 12.30 | Zajęcia świetlicowo-towarzyskie | Zajęcia odbędą się<br>12, 26.11.2026 |
| | 13.30 – 15.00 | Ping Pong | Zajęcia odbędą się<br>5, 19, 26.11.2026 |
| | 09.00 – 14.00 | Kawiarenka | Czynna w trakcie trwania zajęć |
| | 15:30 – 16:30 | Basen I grupa | Zajęcia odbędą się<br>5, 12, 19, 26.11.2026<br>Basen przy szkole na os. Kolorowym |
| Piątek | 9.00 - 10.00 | ZUMBA | Zajęcia odbędą się<br>6.11.2026 – I GRUPA<br>13.11.2026 – II GRUPA |
| | 10.00 - 11.00 | Stretching I grupa/ II grupa | Zajęcia odbędą się<br>6.11.2026 – I GRUPA<br>13.11.2026 – II GRUPA |
| | 12.30 – 13.30 | Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami: komputer, telefon komórkowy, tablet, etc I grupa / II grupa | Zajęcia odbędą się<br>6, 13, 20, 27.11.2026<br>BEZ PODZIAŁU NA GRUPY |
| | 9.00 - 13.30 | Kawiarenka | Czynna w trakcie trwania zajęć |
| | 15:30 – 16:30 | Basen II grupa | Zajęcia odbędą się<br>6, 13, 20, 27.11.2026<br>Basen przy szkole na os. Kolorowym |

**11.11. 2026 NARODWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI – CAS KOLOROWE ZAMKNIĘTY**

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS

FUNDACJA ARISE

# Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2026 r.

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|---|---|---|---|
| 3.11.2026 | 15:30 – 17:00 | Wyjście na Wawel na wystawę Zamek II (Reprezentacyjne Komnaty Królewskie, Namioty Tureckie) z usługą przewodnicką | |
| 16.11.2026 | 10:00 – 16:00 | Wycieczka do Kopalni Soli w Bochni - Trasa turystyczna z Ekspozycją Multimedialną, Podziemną Przeprawą Łodzią | ilość miejsc ograniczona, zapisy u koordynatora CAS |
| 17.11.2026 | 13:00 – 15:00 | Poradnictwo prawne | należy wcześniej się zapisać |

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS