Centrum Aktywności Seniorów KAPELANKA

adres - ul. Kapelanka 56 (ECHO Miasta); Kraków 30-347

Kontakt CAS/koordynator: tel. 578 743 295 Koordynator: Kateryna

Dyżur koordynatora: poniedziałek-piątek w godzinach: 10:00 – 14:00

e-mail: caskapelanka@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 24 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/gry stolikowe)	CAS KAPELANKA Dyżury wolontariat
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS KAPELANKA Dyżury wolontariat
2,9,16	10:15 – 12:15	Arteterapia (60min.) 2h	CAS
2,16,30	12:30 – 13:15	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (gimnastyka rozrywkowa, aerobik) (45 min.) 1h	CAS
23,30	10:15 – 12:15	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS
9,23	12:30 – 14:00	Taneczne (45min.) 2h	CAS Obowiązują zapisy w CAS

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

Wtorek			
3,10,17,24	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny/gry stolikowe)	CAS KAPELANKA Dyżury wolontariat
3,10,17,24	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS KAPELANKA Dyżury wolontariat
3,10,17,24	10:00 – 13:00	Gry stolikowe i ruchowe (Rummikub, Ping-pong) (45min.) 4h	CAS WOLONTARIAT
10,17,24	10:30 – 11:15	Basen z instruktorem (Aerobik) (45min.) 1h	ul. Ludwinowska 11 / P-1. Obowiązują zapisy w CAS.
3,10,17,24	12:00 – 12:45	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (Tai Chi) (45min.) 1h	CAS
17	13:00 – 14:00	Mediacji (60min.) 1h	CAS
24	12:45 – 14:45	Pierwsza pomoc (60min.) 2h	CAS WOLONTARIAT
Środa			
4,18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej/gry stolikowe)	CAS KAPELANKA Dyżury wolontariat
4,18,25	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS KAPELANKA Dyżury wolontariat
4	10:00 – 13:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 3h	CAS
4	13:00 – 14:30	Turystyka krajowa (45min.) 2h	Zbiórka: CAS Obowiązują zapisy w CAS.
Czwartek			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/nordic walking)	CAS KAPELANKA Dyżury wolontariat
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS KAPELANKA Dyżury wolontariat
5,12,19,26	11:30 – 12:15	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (zdrowy kręgosłup) (45min.) 1h	CAS. Obowiązują zapisy w CAS.
12,26	10:00 – 11:00	Trening pamięci (60min.) 1h MyślliMY WSPÓLNIE	CAS WOLONTARIAT Obowiązują zapisy w CAS.
5,19	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe (Rummikub, Ping-pong) (45min.) 2h	CAS
26	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 KAPELANKA Dyżury wolontariat
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS KAPELANKA Dyżury wolontariat
6,20	10:15 – 11:00	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga twarzy) (45 min.) 1h	CAS. Obowiązują zapisy w CAS.

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

6	11:30 – 13:00	Zdrowy tryb życia (45 min.) 2h	CAS. Obowiązują zapisy w CAS.
13,27	10:15 – 11:00	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga dla seniora) (45 min) 1h	CAS. Obowiązują zapisy w CAS.
13	12:00 – 14:00	Samoobrona. Bezpieczny Senior (60min.) 2h	CAS.
20	12:00 – 13:30	Wokalne (45min.) 2h	CAS.
27	11:30 – 13:30	Zdrowe gotowanie i odżywianie (60 min.) 2h	CAS. Obowiązują zapisy w CAS.
27	15:00 – 17:15	Wokalne (45min.) 3h	CAS.

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 KAPELANKA, ul. Kapelanka, 56 (ECHO Miasta)**
Środa 4,18,25	11:00 – 13:00	Spotkanie integracyjne	CAS KAPELANKA
Poniedziałek 2	14:00 – 17:00	Warsztaty Plastyczne	Muzeum Podgórza (ul. Limanowskiego,51). 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.
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.	Muzeum Podgórza (ul. Limanowskiego,51). Prowadzi Katarzyna Cięciwa. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy w CAS.
Piątek 13	14:30 – 16:30	Wycieczka Piesza – „Ulica Zamojskiego"	Działania w obszarze międzypokoleniowym. Miejsce zbiórki: KS Korona

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)
Wtorek 17	18:30 – 20:30	Spotkanie literackie. Poezja.	Piwnica pod Baranami. Rynek Główny 27.
Środa 18	11:00 – 13:00	Muzeum Szkła na Lipowej,3	Oprowadzanie: Elżbietą Kozioł. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Wstęp wolny.
Czwartek 19	18:30 – 20:30	Spotkanie literackie. Poezja.	Piwnica pod Baranami. Rynek Główny 27.
Sobota 21	18:00 – 20:00	KONCERT I WSPÓLNE ŚPIEWANIE razem z chórami, przy fortepianie Dawida Rzepki.	Klub Garnizonowy w Krakowie, ul. Zyblikiewicza 1. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Wstęp wolny.
Wtorek 24	12:45 – 14:45	Konferencja prasowa „Widzę, pomagam”	W ramach współprace z Fundacją Tytano oraz ECHO Miasta. Szkolenie z pierwszej pomocy oraz obsługi automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED). Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT.
Środa 25	07:30 – 19:30	Wycieczka autokarowa Brzesko	Obowiązują zapisy w CAS.
Piątek 27	10:00 – 14:00	Warsztaty Świąteczne.	Muzeum Podgórza (ul. Limanowskiego,51). Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT. Obowiązują zapisy w CAS.
Piątek 27	15:00 – 18:00	Andrzejkowe spotkanie integracyjne - w trakcie występ Zespołu Renesans.	CAS. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy w CAS.
Sobota 28	09:30 – 20:30	Świąteczna Zbiórka Żywności, Biedronka B. Joselewicza.	Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy w CAS WOLONTARIAT
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