FUNDACJA ARISE

Centrum Aktywności Seniorów CAS Kolorowe

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

kontakt - tel. 666-971-585

e-mail: caskolorowe@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00-13.00
wtorek	10.00-14.00
środa	09.00-13.00
czwartek	10.00-14.00
piątek	9.00-13.00

OBOWIĄZUJE OD 11 sierpnia 2025 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 – 10.00	Autoterapia twarzy	Zajęcia odbędą się 4 i 18.08.2025
	10.00 – 11.00	SMOVEY -gimnastyka z obręczami terapeutycznymi	
	11.00 – 13.00	Zajęcia świetlicowo-towarzyskie	
	9.00 – 13.00	Dbamy o swój dobrostan - spacery po łąkach nowohuckich i ćwiczenia oddechowe	Zajęcia odbędą się 11 i 25 sierpień 2025

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS

wtorek	10.00 – 11.00	Zajęcia świetlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 26.08.2025, w dniu 05,12.08.2025 w godzinach 10.00 – 12.00
	11.00 - 12.00	Zajęcia komputerowe	Zajęcia odbędą się 26.08.2025
	12.00 – 14.00	Zajęcia z rękodzieła artystycznego	ZMIANA Zajęcia odbędą się 05.08.2025 i 26.08.2025 będzie to międzypokoleniowe spotkanie seniorów wraz z wnukami
	10.00 – 14.00	Brydż i inne gry stolikowe	Zajęcia odbędą się 19.08.2025
środa	09.00 – 10.00	Język angielski poziom A2	Zajęcia odbędą się 13, 27.08.2025
	10.00 – 11.00	Język angielski poziom B1	
	11.00 – 12.00	Język hiszpański - poziom A1	
	12.00 – 13.00	Zajęcia świetlicowo-towarzyskie	
	10:00 – 12:00	Dyżur koordynatora	
czwartek	10.00 – 11.00	Trening pamięci i koncentracji	ZMIANA Zajęcia odbędą się 14.08.2025
	11.00 – 12.00	Zdrowe nawyki na emeryturze	
	12.00 – 14.00	Brydż i inne gry stolikowe	
	10.00 – 14.00	Brydż i inne gry stolikowe	Zajęcia odbędą się 07, 28.08.2025

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

piątek	9.00 - 10.00	Ćwiczenia rozciągające	Zajęcia odbędą się 22.08.2025
	10.00 - 11.00	Zumba	
	11.00 - 13.00	Zajęcia świetlicowo-towarzyskie	
	9.00 – 13.00	Zajęcia świetlicowo-towarzyskie	Zajęcia odbędą się 01,08,29.08.2025

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2025 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.08.2025	10.00 – 12.00	Zajęcia z edukacji ekologicznej - Zajęcia dotyczą występowania dzikich zwierząt na terenach zurbanizowanych	Zajęcia w CAS Kolorowe prowadzone przez Fundację Dzika Klinika – Centrum Pomocy dla Dzikich Zwierząt
07.08.2025	13:00 - 14:00	porady prawne	
08.08.2025	09.00 – 11.00	W ramach poznawania historii Nowej Huty odwiedzimy CEPELIX Sklep z art. rękodzieła ludowego i artystycznego oraz pamiątkami	Dzięki Fundacji „Zróbmy Sobie Kraków” seniorzy otrzymają drobny upominek Liczba miejsc ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń.
12.08.2025	12:00 - 13:00	Gitara i śpiew, spotkanie muzyczne	
19.08.2025	12.00 – 18.00	Wycieczka do Opactwa Benedyktynów w Tyńcu	Zbiórka pod CAS Kolorowe Liczba miejsc ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń
26.08.2025	15:25 - 17:00	Muzeum Książąt Czartoryskich	ul. Pijarska 15, Zbiórka na miejscu o godz 15:10. Liczba miejsc ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

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