



**Magiczny  
Kraków**

## **Aktualności**

2026-05-29

**Tutaj znajdziecie Państwo informacje o bieżących wydarzeniach, aktualnościach i komunikatach związanych z działalnością Rady Krakowskich Seniorów.**

---

**KONTAKT Z BIUREM POD NR TELEFONU: 12 445 96 66 LUB MAIL:  
rks@um.krakow.pl**

**KONTAKT Z RZECZNIKIEM RADY KRAKOWSKICH SENIORÓW - MAŁGORZATA  
WIKTORIA BEDNARCZYK: 660 637 097**

**ZAPRASZAMY DO ŚLEDZENIA NASZEGO FACEBOOKA:**

**<https://www.facebook.com/profile.php?id=6155249811478>**

**ZAPRASZAMY NA DYŻUR CZŁONKÓW RADY KRAKOWSKICH SENIORÓW W  
KAŻDY WTOREK GODZ. 11.00 - 13.00 SIEDZIBA RKS AL. DASZYŃSKIEGO 19**

**[KOMUNIKATY:](#)**

**[KOPERTY ŻYCIA](#)**

---

**[MIEJSKIE CENTRUM INFORMACJI DLA SENIORA](#)**



Magiczny  
Kraków

---

## [SENIOR W PODRÓŻY LOTNICZEJ](#)

---

## [Filmy edukacyjne Cyber - Triki - czyli zagrożenia w sieci](#)

## [#ReagujZanimZaboli](#)

---

## Zarząd Infrastruktury Sportowej zaprasza seniorów na czerwcowe treningi:

### Treningi dla seniorów

Treningi dla seniorów skupiają się na wzmacnianiu poszczególnych partii mięśniowych, poprawie mobilności i zapewnieniu prawidłowej postawy, poprzez ćwiczenia dostosowane do możliwości uczestników.

Uzupełnieniem są zajęcia na zewnętrznych siłowniach w formie obwodów o zróżnicowanej intensywności, wspierające ogólną sprawność i zakres ruchu.

**UWAGA:** Na treningach z pilatesu uczestnicy powinni mieć ze sobą własne maty. Więcej szczegółów [tutaj](#)

---

## [WYDARZENIA:](#)

---

**23.06.2026 r. godz. 10.00 Sala Obrad Krakowskiego Magistratu pl. Wszystkich Świętych 3/4 "W które reklamy leków i suplementów diety (żywności) nie należy wierzyć i dlaczego"**  
**Wykładowca: prof. dr hab. n. farm. Włodzimierz Opoka**  
**Collegium Medicum Wydział Farmaceutyczny UJ. Konsultant krajowy w dziedzinie Analityki Farmaceutycznej.**



**Magiczny  
Kraków**

---