Aktualności

2026-06-23

Tutaj znajdziecie Państwo informację 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:
