

Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI RAZEM”

adres - Kasprowicza 9a/1, Kraków

kontakt – tel. 509 084 820

e-mail: akademia@plineu.home.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku, w godzinach:

poniedziałek	9.00 do 13.00
wtorek	15.00 do 19.00
środa	9.00 do 13.00
czwartek	9.00 do 13.00
piątek	9.00 do 13.00

OBOWIĄZUJE OD 1.08.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych SIERPIEŃ 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (4 VIII, 25 VIII)	W CAS
	10.05-11.05	Język angielski podstawowy Gr.2 (4 VIII, 25 VIII)	W CAS
wtorek	10.30.-12.00	Zajęcia edu. “Dobrostan w naturze” (5 VIII, 26 VIII) zajęcia w ogrodzie lub CAS	W CAS, zbiórka w ogrodzie
	12.00 - 12.30	Kawiarenka w CAS, 5 VIII, 26 VIII	Dla wszystkich STACJONARNIE
	15.00 - 15.45	Zajęcia ruchowe - rozruch stawów (5, 19 VIII)	w CAS, zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)

	15.45 - 16.30	Zajęcia ruchowe automasaż (5, 19 VIII)	w CAS, (on-line oraz w Sali)
	16.45 -17.45	Obsługa smartphonów, aplikacji (26 VIII)	w CAS,
	17.45 -18.45	Pogotowie ICT (brak zajęć, zbieramy zapisy na wrzesień)	w CAS,
środa	10.00 - 10.45	Ruchowe: nordic walking (wolontariat)	CAS, i okolica
czwartek	9.00-9.45	Ruchowe – dno miednicy, 7 VIII	W CAS, ogród
czwartek	10.00 - 11.00	Trening pamięci - Grupy łączone w lipcu i sierpniu (21,28 VIII)	W CAS
piątek			

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.08	11.30 - 13.30	warsztaty międzypokoleniowe - kompozycje z kwiatów polnych i ziół (+ 2 godziny wolontariat, przygotowanie, segregacja mat.)	TAURON ARENA
13.08	10.00 - 12.00	Turniej Petanki (wolontariat przy organizacji grupy)	Park Woźniców ul. Sołtysowska 11A , zapisy w CAS
14.08	10.00 - 12.00	Turniej Molky (wolontariat przy organizacji grupy)	DPS kluzeka, zapisy w CAS
27.08	10.00 - 13.00	plenerowe zajęcia ruchowe w Lasku Wolskim,	zbiórka pod Cracovią
30.08	12.00 - 18.00	udział w Pikniku na Wesołej (wolontariat)	Wesoła, łąka koło Apteki Designu

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.