

Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI RAZEM”

adres - Kasprowicza 9a/1, Kraków

kontakt – tel. 509 084 820

e-mail: akademia@plineu.home.pl

Koordynatorka Sylwia

Dyżur koordynatorki: wtorki od 11.30 - 13.30, środy - 9.00 - 11.00

CAS czynne od poniedziałku do piątku, w godzinach:

poniedziałek	9.00 do 13.00
wtorek	10.00 do 14.00
środa	9.00 do 13.00
czwartek	9.00 do 13.00
piątek	9.00 do 13.00

OBOWIĄZUJE OD 18.09.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych WRZESIEŃ 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (1 IX, 15 IX)	W CAS
	10.05-11.05	Język angielski podstawowy Gr.2 (1 IX, 15 IX)	W CAS
wtorek	10.00.-11.30	Zajęcia edu. “Dobrostan w naturze” (9 IX, 23 IX) zajęcia w ogrodzie lub CAS	W CAS, zbiórka w ogrodzie
	11.30 - 12.30	Kawiarenka w CAS, (co tydzień)	Dla wszystkich STACJONARNIE

wtorek	15.00 - 15.45	Zajęcia ruchowe - rozruch stawów (9 IX, 23 IX)	w CAS, zajęcia hybrydowe (on-line oraz w Sali)
	15.45 - 16.30	Zajęcia ruchowe automasaż (9 IX)	w CAS, (on-line oraz w Sali)
	16.45 -17.45	Obsługa smartphonów, aplikacji (2 IX, 16 IX, 23 IX)	w CAS,
	17.45 -18.45	Pogotowie ICT (2 IX - tylko jedno zajęcia w IX)	w CAS,
środa	10.00 - 11.30	Ruchowe: nordic walking (3 IX - Lasek Wolski, 10 IX - Dolina Kobylańska)	okolice CAS lub zajęcia plenerowe
czwartek	9.00-9.45	Ruchowe – dno miednicy (4 IX, 9.IX , 18 IX)	W CAS, ogród
czwartek	10.00 - 11.00	Trening pamięci - Grupa łączona (11 IX)	W CAS
piątek			

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.09	10.00 - 13.00	plenerowe zajęcia ruchowe w Lasku Wolskim, - Lasek Wolski, zajęcia nordic walking (2 h.)+ zajęcia edu. zdrowie z natury (1 h.)	zbiórka - przystanek MPK Cracovia, godz. 9.40
10.09	10.00 - 15.00	wycieczka Dolina Kobylańska, zajęcia nordic walking (2 h.)+ zajęcia edu. zdrowie z natury (1 h.)	zbiórka, MPK 05, al. Mickiewicza, godz. 9.15 (nr. 310)
11.09	11.15 - 12.45	Ale Meksyk - projekcja zdjęć z wycieczki do Meksyku	(wolontariat)
17.09	16.00 - 18.00	Cyfrowe kino dla Seniora	Kino kijów
21.09	10.00 - 13.00	wolontariat na Wielkiej Lekcji Ekologii (Tauron Arena), warsztaty rękodzieła	strefa piknikowa Tauron Arena, namiot warsztatowy rękodzieła
24.09 - 25.09	10.00-15.00	udział reprezentacji CAS w Mistrzostwach Sportowych (wolontariat)	Bronowianka

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.