



Centrum Aktywności Seniorów KORONA

adres - ul. Kalwaryjska 9-15 (KS Korona 1919); Kraków 30-504

Kontakt CAS/koordynator: tel. 884 866 402

Koordinator: Svitlana

Dyżur koordynatora od poniedziałku do piątku w godzinach: 10:00 – 14:00

e-mail: caskorona@gmail.com

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00-14.00
wtorek	10.00-14.00
środa	10.00-14.00
czwartek	10.00-14.00
piątek	10.00-14.00

OBOWIĄZUJE OD 28 października 2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – październik 2025:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki/tańca)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS WOLONTARIAT
6	14:00 – 17:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 3h	CAS. WOLONTARIAT
Wtorek			
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny/gry stolikowe)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS WOLONTARIAT

7,14,21	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h	CAS. WOLONTARIAT
14	12:00 – 14:00	Historia Sztuki (60min) 2h	Muzeum Narodowe WOLONTARIAT
28	10:15 – 11:00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (pilates) (45min.) 1h	CAS. WOLONTARIAT
Środa			
1,8,15,22,29	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
1,8,15,22,29	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS WOLONTARIAT
8,15	14:00 – 15:30	Nordyc Wolking (45min) 2h	CAS. WOLONTARIAT
8,15	16:00 – 18:15	Gry stolikowe i ruchowe (Trening gry w BULE) (45min.) 3h	ul.Bujaka,15 (Kurdwanów, boisko przy szk.149) WOLONTARIAT
Czwartek			
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/nordic walking)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS WOLONTARIAT
9,16,23,30	12:00 – 15:00	Turystyka (45min.) 4h	CAS. WOLONTARIAT
23	12:30 – 13:15	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) (45 min.) 1h	CAS. WOLONTARIAT
30	10:00 – 11:30	Taneczne (45min.) 2h	CAS KORONA Obowiązują zapisy w CAS
30	12:30 – 13:15	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) (45 min.) 1h	CAS KORONA Obowiązują zapisy w CAS
Piątek			
3,10,17,24,31	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub treningu pamięci/klub sportowy)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
3,10,17,24,31	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS WOLONTARIAT
24,31	10:15 – 11:00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (gimnastyka rozrywkowa, aerobik) (45 min.) 1h	CAS KORONA Obowiązują zapisy w CAS
10,17,24,31	12:00 – 14:00	Treningu pamięci (60min.) 2h Myślimy WSPÓLNIE	CAS WOLONTARIAT Obowiązują zapisy w CAS

Zajęcia dodatkowe – październik 2025:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi, link do listy obecności
Online – 24 h		Rekrutacja uczestników – <u>wolontariat</u>	Link do zapisu on-line: https://forms.gle/UVWqnJybgADqWoFT8
Stacjonarnie: Od pon. Do piątku od 10:00-do14:00			CAS KORONA, ul. Kalwaryjska, 9-15
Środa 1,8,15,22,29	10:00 – 12:00	Spotkanie integracyjne	CAS
Czwartek 2	15:30 – 17:30	Dzień Otwarty – kursy językowe dla osób 50+	ul. Św. Filipa 23 w Krakowie. Uniwersytecie Trzeciego Wieku
Sobota 4	11:00 – 13:00	Spacer „Ulica Zamojskiego – zanurzona w historii” z Iwoną Wernikowską	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. Zbiórka: Muzeum Podgórze Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT
Sobota 4 Niedziela 5	12:00 – 13:30	„Weekend Seniora z Kulturą” Zwiedzanie Muzeum.	Muzeum Archeologiczne w Krakowie przy ul. Senackiej 3
Niedziela 5	12:00 – 13:30	„Weekend Seniora z Kulturą” Specjalne warsztaty: „Skarby z odzysku, czyli co archeolog wie o śmieciach”.	Muzeum Archeologiczne w Krakowie przy ul. Senackiej 3, Zapisy: tel. (12) 422 71 00 Ilość miejsc ograniczona.
Sobota 4 Niedziela 5	08:00 – 20:00 10:00 – 18:00	Festiwal Roślin	Hala Cracovia al. Focha 40
Środa 8	17:30 – 19:30	Wystawa czasowa „Osobno ale razem”	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) Oprowadzanie kuratorskie. (w cenie biletu na wystawę). LIMIT 25 OSÓB.
Czwartek 9	14:30 – 17:00	Żonkilowy Międzypokoleniowy Marsz Nadziei	Akcja Pola Nadziei w celu wyrażenia solidarności z chorymi w Hospicjum św. Łazarza. Zbiórka przy Rynku Głównym. Obowiązują zapisy w CAS
Sobota 11	11:00 – 13:00	Spacer „Ulica Limanowskiego” w ramach cyklu Akademii Kraków „Ulice poza utartym szlakiem”	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA (12 426 50 60) Oprowadzanie kuratorskie. (w cenie biletu na wystawę)
Środa 15	10:00 – 12:00	Spotkanie integracyjno – informacyjne z Rzecznikiem Praw Konsumenta.	CAS Obowiązują zapisy w CAS
Środa 15	18:00 – 20:00	Wykład „Zbrodnia i kara, czyli co się na pograniczu dzieje”	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. Zbiórka: Muzeum Podgórze Wolontariat

Sobota 18	10:00 – 14:00	Piknik Plenerowy Wielokulturowy	Park Bednarskiego. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy w CAS.
Środa 22	14:00 – 16:00	Festiwal Przetworów Domowych	CAS Artystyczny ul. Dunajewskiego 5. Obowiązują zapisy w CAS.
Czwartek 23	18:00 – 20:00	Wieczór autorski Grzegorza Kozmińskiego „Otwieram drzwi na oścież”	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. Zbiórka: Muzeum Podgórza Wolontariat
Sobota 25	10:30 – 12:30	Spacer „O Podgórzu jednym głosem”	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. Zbiórka: Muzeum Podgórza Wolontariat
Poniedziałek 27	15:00 – 18:00	Spotkanie integracyjne „Wieczór z kokardą” spotkanie z uroczystości odzyskania niepodległości.	Muzeum Podgórza. Działania w obszarze międzypokoleniowym, wielokulturowym. Wspólne śpiewanie piosenek patriotycznych, szycie kokardek, poczęstunek. Obowiązują zapisy w CAS.
Wtorek 28	13:30 – 18:00	Konferencja pt. „Innowacyjne metody aktywizacji seniorów”.	Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy u koordynatora. WOLONTARIAT
Środa 29	09:30 – 14:00	Konferencja pt. AgeinGreen – „Zielone starzenie się”.	Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy u koordynatora. WOLONTARIAT
Środa 29	18:00 – 20:00	Spotkanie „Wieczór z kokardą” z uroczystości odzyskania niepodległości.	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. Zbiórka: Muzeum Podgórza. WOLONTARIAT
Czwartek 30	16:00 – 18:00	Spotkanie integracyjne, z cyklu „łączymy pokolenia” Warsztaty Plastyczny.	Działania w obszarze międzypokoleniowym w Domu Dziecka w Podgórzu. Obowiązują zapisy w CAS. WOLONTARIAT

**REKRUTACJA – stacjonarnie w CAS KORONA, lub on-line przez formularz na
stronie: <https://forms.gle/UVWqnJybgADgWoFT8>**

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy