



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 - 15.00 - 17.00,

dyżur 4.11 - odwołany

CAS czynne od poniedziałku do piątku, w godzinach:

poniedziałek	9.00 do 13.00
wtorek	10.00 do 14.00
środa	15.00 - 19.00
czwartek	9.00 do 13.00
piątek	9.00 do 13.00

OBOWIAZUJE OD 4.11.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych LISTOPAD 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (3,10,17,24 XI)	W CAS
	10.05-11.05	Język angielski podstawowy Gr.2 (3,10,17,24 XI)	W CAS
	11.15 - 12.15	Rusz Głową - gry planszowe w CAS	wolontariat
wtorek	10.00.-11.30	Zajęcia edu. “Dobrostan” (18,25 XI),	W CAS,

wtorek	11.30 - 12.30	Kawiarenka w CAS, (co tydzień)	Dla wszystkich STACJONARNIE
	16.45 -17.45	Obsługa aplikacji na smartphone i tablet - grupa zaawansowana (4,18 XI)	w CAS,
	17.45 -18.45	Pogotowie ICT (4,18 XI)	w CAS,
	16.45 -17.45	Podstawowe aplikacje na smartphona (25 XI)	w CAS
środa	9.30 - 10.15	zajęcia międzykulturowe (grupa 1 - 5,12,19,26 XI)	w CAS
środa	10.15 - 11.00	zajęcia międzykulturowe (grupa 2 - 5,12,19,26 XI)	w CAS
środa	10.30 - 11.15	Ruchowe: nordic walking (12 XI)	zajęcia plenerowe, zbiórka w CAS, godz.
	11.00 - 12.00	kawiarenka muzyczna w CAS	CAS
	12.00 - 13.00	Pogotowie ICT - porady, instalacje, konfiguracje (5,12,19,26 XI)	CAS
czwartek	9.00-9.45	Ruchowe – dno miednicy (6,13,20,27 XI) od 16 X - w sali FreeMotion	W CAS, Freemotion (ul. Łukasiewicza)
czwartek	9.00 - 10.00	Trening pamięci (6,13,20,27 XI)	W CAS
czwartek	10.15 - 11.15.00	Trening poznawczy (6,13,20,27 XI)	w CAS
czwartek	11.15 - 12.00	Polonijki - wiersze, powiedzonka i zabawy słowne	w CAS, wolontariat
piątek	10.00 - 10.45	Pilates (7,14,21,28 XI)	w Fitness Młyn

Zajęcia dodatkowe w LISTOPADZIE 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4.XI	12.00 - 14.00	nordic walking w Lasku Wolskim (dojazd 134 z przystanku Cracovia lub indywidualnie)	zbiórka przystanek MPK ZOO, godz. 12.00,
5.XI	15.00 - 17.00	zajęcia edu- jesienne rękodzieło	CAS
14.XI	19.00	wyjście do teatru - "Słownik ptaszków polskich"	Teatr Bagatela
19.XI	16.30 - 18.00	Dialogi - zajęcia międzypokoleniowe	w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.