



Centrum Aktywności Seniorów KORONA

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

Kontakt CAS/koordynator: tel. 884 866 402

Koordynator: Svitlana

Dyżur koordynatora w poniedziałki, czwartki 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 14 LISTOPADA 2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2025:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
3,10,17,24	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki/ tańca)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
3,10,17,24	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS WOLONTARIAT
3,10,17,24	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS
3,17,24	12:00 – 14:00	Arteterapia (60min.) 2h	CAS
10	12:00 – 13:30	Zajęcia o charakterze Wielokulturowym (45min.) 2h	CAS
17	08:00 – 8:45	Basen z instruktorem (Nauka pływania) (45min.) 1h	WOLONTARIAT Obowiązują zapisy w CAS

17	14:00 – 18:00	Plastyczny (lepienie z plastycznej masy) (60min.) 4h	Obowiązują zapisy w CAS
24	08:00 – 8:45	Basen z instruktorem(Aerobik)(45min.) 1h	Obowiązują zapisy w CAS
24	14:00 – 15:30	Wokalne (45min.) 2h	Obowiązują zapisy w CAS
Wtorek			
4,18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny/gry stolikowe)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
4,18,25	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS WOLONTARIAT
4,18,25	10:15 – 11:00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (pilates) (45min.) 1h	CAS
4	11:30 – 13:00	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h	CAS
18,25	11:30 – 12:30	Język obcej (angielski)- grupa początkująca (60 min.) 1h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
18,25	12:30 – 14:00	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h	CAS
Środa			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS WOLONTARIAT
5	10:00 – 12:00	Wiedza obywatelska (60min) 2h	CAS
5	12:00 – 14:00	Działanie proekologiczne (60min.) 2h	CAS
12	10:00 – 12:00	Mediacji (60min) 2h	CAS
12	12:00 – 13:30	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h	CAS WOLONTARIAT
19,26	12:00 – 14:00	Język obcej (angielski) (60 min.) 2h	CAS WOLONTARIAT
19	14:00 – 15:30	Wokalne (45min.) 2h	
26	10:00 – 12:00	Opieka nad osobą niepełnosprawną i obłożnie chorą (45min.) 2h	CAS
5	14:00 – 16:15	Turystyka (45min.) 3h	
5,12	15:00 – 17:15	Gry stolikowe i ruchowe (Trening gry w BULE) (45min.) 3h	ul.Bujaka,15 (Kurdwanów, boisko przy szk.149) WOLONTARIAT
Czwartek			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/nordic walking)	CAS KORONA Dyżury wolontariat

6,13,20,27	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS WOLONTARIAT
6,20	10:00 – 11:30	Taneczne(45min.) 2h	CAS KORONA Obowiązują zapisy w CAS
13,27	10:00 – 12:15	Zdrowy tryb życia (45min.) 3h	CAS KORONA WOLONTARIAT
6,13,20,27	12:30 – 13:15	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) (45 min.) 1h	CAS KORONA Obowiązują zapisy w CAS
20	14:00 – 16:00	Historia Sztuki (60min) 2h	Muzeum Etnograficzne ul. Krakowska 46. Obowiązują zapisy w CAS.
27	14:00 – 16:00	Historia Sztuki (60min) 2h	Muzeum MOCĄK ul. Lipowa 4. Obowiązują zapisy w CAS.
Piątek			
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub treningu pamięci/klub sportowy)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS WOLONTARIAT
7,14,21,28	10:15 – 11:00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (gimnastyka rozrywkowa, aerobik) (45 min.) 1h	CAS KORONA Obowiązują zapisy w CAS
7,14,21,28	12:00 – 14:00	Treningu pamięci (60min.) 2h Myślimy WSPÓLNIE	CAS WOLONTARIAT Obowiązują zapisy w CAS
7,14,21,28	14:00 – 15:30	Nordyc Wolking (45min) 2h	CAS. WOLONTARIAT

Zajęcia dodatkowe – listopad 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
Poniedziałek 3,10,17,24	10:00 – 12:00	Spotkanie integracyjne	CAS
Wtorek 4,18,25	17:00 – 18:30	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) 2h	Zabłocie 20. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy w CAS. WOLONTARIAT

Środa 5	12:00 – 16:00	Wycieczka piesza - Las Wolski	Obowiązują zapisy w CAS
Środa 12	10:00 – 12:00	Wawel	Obowiązują zapisy w CAS
Czwartek 13	14:00 – 16:00	Wystawa „Echa Edo, przebłyński Meiji”	Muzeum Manggha Obowiązują zapisy w CAS
Piątek 14	10:00 – 12:00	Turnieju Rummikub z okazji Święta Niepodległości.	CAS Borsuczek, ul. Cegielniana 11 Obowiązują zapisy w CAS
Poniedziałek 17	13:00 – 19:00	Wystawa: Rękodzieło Moja Pasja.	Biblioteka ul. Rajska 1,I p Wystawa stała do I.2026
Poniedziałek 17	18:00 – 20:00	Wykład „Wojna. Trauma. Edukacja. Jak rozmawiać i słuchać dzieci? Czy istnieją dobre praktyki? Wyniki najnowszych badań.”	Fabryka Emalia Oskara Schindlera. Obowiązują zapisy w CAS
Środa 19	08:00 – 19:00	Wycieczka do Piaskowej Skały.	Obowiązują zapisy w CAS
Środa 19	17:00 – 19:00	„Oil City – galicyjska gorączka czarnego złota” rozgrywka gry planszowej w ramach Świątecznego Tygodnia Przedsiębiorczości	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. Zbiórka: Muzeum Podgórze Działania w obszarze międzypokoleniowym. Limit 30 osób. Obowiązują zapisy w CAS WOLONTARIAT
Czwartek 20-21	17:30 – 19:30	Seminarium Podgórskie 2025 „Osobne ale razem. Czyli co łączyło Kraków i Podgórze przed ich oficjalnym połączeniem”.	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. Zbiórka: Muzeum Podgórze Działania w obszarze międzypokoleniowym. Brak limitu miejsc. WOLONTARIAT

Czwartek 20	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
Niedziela 23	10:30 – 12:30	„Plotka o Podgórzu” oprowadzanie po wystawie „Osobne ale razem”. W ramach Dnia Otwartego Muzeów Krakowskich.	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. Zbiórka: Muzeum Podgórza Działania w obszarze międzypokoleniowym. Limit 25 osób. Cena biletu 5 zł. Obowiązują zapisy w CAS.
Poniedziałek 24	15:00 – 18:00	Impreza urodzinowa – Spotkanie integracyjne – Andrzejki.	Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy w CAS
Wtorek 25	10:00 – 12:00	Prelekcja prozdrowotna: Profilaktyka i rehabilitacja dysfunkcji narządu ruchu.	Urząd Miasta Krakowa, Plac Wszystkich Świętych 3-4 Sala obrad Obowiązują zapisy w CAS
Środa 26	17:30 – 19:30	„Miasto pod kopcem Kraka” oprowadzanie kuratorskie.	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. Zbiórka: Muzeum Podgórza Działania w obszarze międzypokoleniowym. Limit 25 osób. W cenie biletu na wystawę. Obowiązują zapisy w CAS.
Sobota 29	09:30 – 15:00	Świąteczna Zbiórka Żywności, Biedronka B. Joselewicza.	Działania w obszarze międzypokoleniowym. 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.**