



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,

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

OBOWIĄZUJE OD 1.12..2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych GRUDZIEŃ 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski średniozaaw. Gr.1 (1,8,15 XII)	W CAS
	10.05-11.05	Język angielski podstawowy Gr.2 (1,8,15 XII)	W CAS
	11.15 - 12.15	Rusz Głową - gry planszowe w CAS (1,8 XII)	wolontariat
wtorek	10.00.-11.30	Zajęcia edu. “Dobrostan” (2, 9 XII),	W CAS,

	11.30 - 12.30	Kawiarenka w CAS, (co tydzień)	Dla wszystkich STACJONARNIE
	16.45 -17.45	Obsługa aplikacji na smartphone i tablet - grupa zaawansowana (2 XII)	w CAS,
	17.45 -18.45	Pogotowie ICT (2,9 XII)	w CAS,
	16.45 -17.45	Podstawowe aplikacje na smartphona (9 XII)	w CAS
środa	9.30 - 10.15	zajęcia międzykulturowe (grupa 1 - 3,10,17 XII)	w CAS
środa	10.15 - 11.00	zajęcia międzykulturowe (grupa 2 - 3,10,17 XII)	w CAS
środa	10.30 - 11.15	Ruchowe: nordic walking	zajęcia plenerowe, zbiórka w CAS, godz.
	11.00 - 12.00	kawiarenka muzyczna w CAS	CAS
	12.00 - 13.00	Pogotowie ICT - porady, instalacje, konfiguracje (grupa 1 - 3,10 XII)	CAS

czwartek	9.00-9.45	Ruchowe – dno miednicy (4,11,18 XII)	W CAS, Freemotion (ul. Łukasiewicza)
czwartek	9.00 - 10.00	Trening pamięci (4,11,18 XII)	W CAS
czwartek	10.15 - 11.15.00	Trening poznawczy (4,11,18 XII)	w CAS
czwartek	11.15 - 12.00	Ruszamy głową, ćwiczymy język (4, 11 XII)	w CAS, wolontariat
piątek	10.00 - 10.45	Pilates (5,12,19 XII)	w Fitness Młyn

Zajęcia dodatkowe w GRUDNIU 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.XII	12.00 - 14.00	KONCERT dla seniora, udział reprezentacji	ICE,
8.XII	19.00 - 21.00	KONCERT FILHARMONIA, udział reprezentacji	FILHARMONIA
4.XII	12.00 - 14.00	rękodzieło świąteczne	CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.