



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 08 GRUDNIA 2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2025:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
1,8,15,22,29	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki/ tańca)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
1,8,15,22,29	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS WOLONTARIAT
1,8,15,22,29	08:00 – 8:45	Basen z instruktorem(Aerobik)(45min.) 1h	Obowiązują zapisy w CAS
1	10:00 – 12:00	Małej poligrafii (60min.) 2h	CAS
1,22	14:00 – 15:30	Wokalne (45min.) 2h	Obowiązują zapisy w CAS
8,15,22,29	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS
15	12:00 – 14:00	Opieka nad osobą niepełnosprawną i obłożnie chorą (45min.) 2h	Obowiązują zapisy w CAS

8	12:00 – 14:00	Szycia i haftowania (60min.) 2h	CAS
8	15:00 – 18:00	Teatralne (45min.) 4h	Obowiązują zapisy w CAS
22	15:30 – 17:30	Zdrowe gotowanie i odżywianie (60min.) 2h	WOLONTARIAT
Wtorek			
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny/gry stolikowe)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS WOLONTARIAT
2,9,16,23	10:15 – 11:00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (pilates) (45min.) 1h	CAS
2,9,16,23	11:30 – 12:30	Język obcy (angielski)- grupa początkująca (60 min.) 1h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
2	12:30 – 14:00	Artystyczne (45min.) 2h	CAS
9	12:30 – 14:30	Historia Sztuki (60min) 2h	Nowohuckie Centrum Kultury Kraków Obowiązują zapisy w CAS.
16	14:30 – 16:30	Historia Sztuki (60min) 2h	Muzeum Etnograficzne ul. Krakowska 46. Obowiązują zapisy w CAS.
Środa			
3,10,17	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
3,10,17	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS WOLONTARIAT
3,10,17	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 2h	CAS WOLONTARIAT
3,10,17	12:00 – 14:00	Język obcy (angielski) (60 min.) 2h	CAS WOLONTARIAT
Czwartek			
4,11,18	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/nordic walking)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
4,11,18	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS WOLONTARIAT
4,18	10:00 – 11:30	Taneczne (45min.) 2h	CAS KORONA Obowiązują zapisy w CAS
4,11,18	12:30 – 13:15	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) (45 min.) 1h	CAS KORONA Obowiązują zapisy w CAS
11	10:00 – 12:00	Kurs fotograficzno-filmowy (60 min.) 2h	CAS KORONA Obowiązują zapisy w CAS
Piątek			
5,12,19	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub treningu pamięci/klub sportowy)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
5,12,19	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS WOLONTARIAT

19	09:30 – 10:15	Basen z instruktorem(Aerobik)(45min.) 1h	Obowiązują zapisy w CAS
5,12,19	10:15 – 11:00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (gimnastyka rozrywkowa, aerobik) (45 min.) 1h	CAS KORONA Obowiązują zapisy w CAS
5,12,19	12:00 – 14:00	Trening pamięci (60min.) 2h Myślimy WSPÓLNIE	CAS WOLONTARIAT Obowiązują zapisy w CAS
5,12,19	14:00 – 15:30	Nordyc Working (45min) 2h	CAS. WOLONTARIAT

Zajęcia dodatkowe – grudzień 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/UVWqnJybgADgWoFT8
Stacjonarnie: Od pon. Do piątku od 10:00-do14:00			CAS KORONA, ul. Kalwaryjska, 9-15
Poniedziałek 1,8,15	10:00 – 12:00	Spotkanie integracyjne	CAS
Wtorek 2,9,16,23,30	17:00 – 18:30	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) 2h	Zabłocie 20. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy w CAS. WOLONTARIAT
Poniedziałek 1	15:00 – 18:00	Impreza – Spotkanie integracyjne dla Wolontariusze (Św.Mikołaj)	Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy w CAS.
Środa 3	12:00 – 15:00 16:00 – 18:00	Koncert dla Seniorów w ICE Kraków	Centrum Kongresowe ICE
Środa 3	17:30 – 19:30	„Osobno ale razem” – wystawa czasowa	W ramach wykładów i spotkań. Muzeum Podgórze. OSTATNIE oprowadzanie kuratorskie. W cenie biletu na wystawę, limit 25 osób Obowiązują zapisy w CAS
Czwartek 4	18:00 – 20:00	„Podgórskie rozśpiewanie, czyli pieśni prawobrzeża Wisły” spotkanie + śpiew z publicznością (Sebastian Hebanowski)	W ramach wykładów i spotkań. Muzeum Podgórze. Działanie w obszarze międzypokoleniowym Obowiązują zapisy w CAS. WOLONTARIAT
Piątek 5	19:30 – 21:30	Spektakl „Sacrum po góralsku”	Sanktuarium św. Józefa w Krakowie. Obowiązują zapisy w CAS.
Poniedziałek 8	14:30 – 17:30	Spotkanie integracyjne „Ubieranie choinki” z cyklu „łączmy pokolenia” Warsztaty Plastyczny.	Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy w CAS WOLONTARIAT
Środa 10	10:00 – 14:00	Przegląd Chórów i Zespołów Rozśpiewany Kraków	Os. Górali 4 ArtZona
Środa 10	18:00 – 20:00	Wieczór autorski „Moja niepodległość”	W ramach wykładów i spotkań Muzeum Podgórze Spotkanie wokół książki Piotra Poniedziałka (Adam Lejczak) WOLONTARIAT

Czwartek 11	15:00 – 17:00	Wystawa: Rękodzieło Moja Pasja.	Zwiedzanie wystawy. Biblioteka ul. Rajska 1,I p. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy w CAS.
Poniedziałek 15	15:00 – 18:00	Spotkanie integracyjne Warsztaty świąteczne	Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy w CAS.
Środa 17	18:00 – 20:00	„Automobilem przez Kraków i Podgórze”	W ramach wykładów i spotkań Muzeum Podgórze. Obowiązują zapisy w CAS. WOLONTARIAT
Piątek 19	17:00 – 20:00	Wigilia dla Samotnych 2025	Hala Wisły przy ul. Reymonta 22 w Krakowie. Obowiązują zapisy w CAS
Poniedziałek 22	14:30 – 17:30	Spotkanie integracyjne Wigilijne	Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy w CAS.
Poniedziałek 29	14:30 – 17:30	Spotkanie integracyjne	Obowiązują zapisy w CAS.

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