



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 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

O BOWIĄZUJE OD 23 MARCA 2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2026:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki/ tańca)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
2,9,16,23,30	08:00 – 8:45	Basen z instruktorem(Aerobik)(45min.) 1h	Obowiązują zapisy w CAS
2,9,16,23,30	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS
2,9,16,23,30	12:00 – 13:30	Gimnastyka z cyklu AktywniMy Razem (przy krześle) (45min.) 2h	CAS WOLONTARIAT
2,9	14:30 – 16:00	Wokalne (45min.) 2h	Obowiązują zapisy w CAS
16,23,30	14:30 – 17:30	Plastyczne (60 min.) 3h	Obowiązują zapisy w CAS

Wtorek			
3,10,17,24,31	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny/gry stolikowe)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
3,10,17,24,31	10:15 – 11:00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (pilates) (45min) 1h	CAS
3,10	11:30 – 12:30	Język obcy (angielski)- grupa początkująca (60 min.) 1h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
24,31	13:00 – 15:00	Historia Sztuki (60min) 2h	24/03/2026-Muzeum Narodowe. 31/03/2026-Muzeum Manggha. Obowiązują zapisy w CAS.
17	11:30 – 13:00	Zdrowy tryb życia. Wykład (45min) 2h	CAS. Obowiązują zapisy w CAS.
3,10,17,24,31	17:00 – 18:30	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) (45 min) 2h	Zabłocie 20. WOLONTARIAT
Środa			
4,11,18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
4,11,18,25	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe (PinkPong) (45min) 2h	Kapelanka 56. Obowiązują zapisy w CAS
4,11,18,25	11:45 – 13:45	Język obcy (angielski) (60 min) 2h	CAS WOLONTARIAT
Czwartek			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/nordyc wolking)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
5,19	10:00 – 11:30	Taneczne (45min) 2h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
5,12,19,26	12:30 – 13:15	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) (45 min) 1h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
12	10:00 – 12:00	Kurs fotograficzno-filmowy (60 min) 2h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
26	10:00 – 11:30	Zajęcia o charakterze Wielokulturowym (45min) 2h	CAS. Wykład. Obowiązują zapisy w CAS
Piątek			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub treningu pamięci/klub sportowy)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
6,13,20,27	10:15 – 11:00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (gimnastyka rozrywkowa, aerobik) (45 min) 1h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
6,13,20,27	12:00 – 14:00	Trening pamięci (60min) 2h Myślimy WSPÓLNIE	CAS Obowiązują zapisy w CAS
6,13,20,27	14:00 – 15:30	Nordyc Wolking (45min) 2h	CAS. WOLONTARIAT

Zajęcia dodatkowe – marzec 2026:

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/UVWqJybaADqWoFT8
Stacjonarnie: Od pon. Do piątku od 10:00-do14:00			CAS KORONA, ul. Kalwaryjska, 9-15
Poniedziałek 2,9,16,23,30	14:30 – 15:30	Spotkanie integracyjne	
Środa 4	17:00 – 19:00	SPOTKAJMY SIĘ NA ŁAWCE DIALOGU Spotkanie otwarte Seniorów z Panem Prezydentem ALEKSANDREM MISZALSKIM	Stadion Miejski im. Henryka Reymana w Krakowie (Stadion Wisły) - Trybuna Zachodnia, strefa VIP, parter. Dojazd i wejście od al. 3 Maja. Autobus 706.
Wtorek 3,10,17,24,31	17:00 – 18:30	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) (45 min) 2h	Zabłocie 20. Działania w obszarze miedzy pokoleniowym. Obowiązują zapisy. WOLONTARIAT.
Środa 11,18,25	12:00 – 12:45	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) (45 min) 1h	Kapelanka 56. Działania w obszarze miedzy pokoleniowym. Obowiązują zapisy. WOLONTARIAT.
Środa 11,18,25	11:30 – 14:00	Gry stolikowe i ruchowe (Rummikub, PinkPong, itp.)	Kapelanka 56. Działania w obszarze miedzy pokoleniowym. Obowiązują zapisy. WOLONTARIAT.
Poniedziałek 9	15:00 – 18:00	Spotkanie integracyjne – Impreza dla kobiet	Sala konferencyjna Muzeum Podgórze. Obowiązują zapisy w CAS.
Środa 18	18:00 – 20:00	„Tajemnice podgórskich domów - o najstarszej architekturze słów kilka.”	W ramach wykładów i spotkań. Muzeum Podgórze. Wykład. Prowadzi Jakub Jastrzębski.
Poniedziałek 23,30	14:30 – 17:30	Warsztaty Wielkanocne	Działania w obszarze miedzy pokoleniowym.
Piątek 20	9:00 – 15:00	Wielkanocna Zbiórka Żywności, Biedronka B. Joselewicza.	Działania w obszarze miedzy pokoleniowym. Obowiązują zapisy w CAS.
Sobota – Niedziela - 21-22	- 9:30 - 18:00	II Festiwal Afryki i Bliskiego Wschodu i Afrykańsko- Bliskowschodnie Koło Naukowe.	Instytucja Bliskiego i Dalekiego Wschodu UJ przy ul. Oleandry 2A.
Środa 25	17:30 – 19:30	Oprowadzanie kuratorskie „Miasto pod Kopcem Kraka”.	W ramach wykładów i spotkań Muzeum Podgórze. Oprowadzanie kuratorskie w cenie biletu na wystawę.
Czwartek 26	19:00 – 21:00	Wiosenne śpiewanie z Chórem Wielokulturowym „Jednym głosem”.	Muzeum Podgórze. Działania w obszarze miedzy pokoleniowym. Obowiązują zapisy w CAS.
Sobota 28	11:30 – 13:30	Miesiąc Krakowianek: „Szlakiem przedsiębiorczych Podgórzezanek”.	Miejsce zbiórki: ul. Potebni 6 (Studio Ceramiki Terra). Wstęp bezpłatny, liczba miejsc ograniczona. (tel.12 426 50 60).

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.