

Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI RAZEM”

adres - Kasprowicza 9a/1, Kraków

UWAGA!

od 8 VI przenosimy zajęcia do **NOWEGO CAS**

ul. Kasprowicza 16/2, Kraków

kontakt – tel. 509 084 820

e-mail: akademia@plineu.home.pl

Koordynatorka Sylwia

Dyżur koordynatorki: wtorki od 11.30 - 13.30, środy - 11.00 - 13.00,

CAS czynne od poniedziałku do piątku, w godzinach:

poniedziałek	9.00 do 13.00
wtorek	10.00 do 14.00
środa	9.30 - 13.30
czwartek	9.00 do 13.00
piątek	9.00 do 13.00

OBOWIĄZUJE OD 10.06.2026

UWAGA - 5.VI - nie ma zajęć! CAS nieczynny

Harmonogram zajęć stałych CZERWIEC 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski - zaawansowany Gr.1 (8, 15, 22, 29 VI)	nowa lokalizacja - CAS, ul. Kasprowicza 16/2
	10.05-11.05	Język angielski - średni Gr.2 (8, 15, 22, 29 VI)	nowa lokalizacja - CAS, ul. Kasprowicza 16/2

	11.15 - 12.15	Rusz Głową - gry planszowe (8, 15, 22, 29 VI)	wolontariat
wtorek	10.00.-11.00	Nordic walking (2, 9, 16,23 VI)	2 VII - zbiórka ul. Kasprowicza 9a, pozostałe terminy: zbiórka, NOWY CAS, ul. Kasprowicza 16/2
	11.00 - 12.30	“Dobrostan w naturze” (9, 16, 23 VI)	nowa lokalizacja - CAS, ul. Kasprowicza 16/2, zajęcia w biurze lub ogrodzie
	16.45 -17.45	Obsługa aplikacji na smartphonie i tablet - grupa zaawansowana (9, 16,23,30 VI)	nowa lokalizacja - CAS, ul. Kasprowicza 16/2
	17.45 -18.45	Pogotowie ICT (9, 16,23, 30 VI)	nowa lokalizacja - CAS, ul. Kasprowicza 16/2
środa	9.30 - 10.15	zajęcia międzykulturowe (10, 16, 23 VI)	nowa lokalizacja - CAS, ul. Kasprowicza 16/2
środa	10.15 - 11.00	zajęcia międzykulturowe (10, 16, 23 VI)	nowa lokalizacja - CAS, ul. Kasprowicza 16/2
środa	11.00 - 12.00	kawiarenka w CAS	nowa lokalizacja - CAS, ul. Kasprowicza 16/2
czwartek	9.15 - 10.00	Ruchowe – dno miednicy lub trening wielofunkcyjny (11, 25 VI)	nowa lokalizacja - CAS, ul. Kasprowicza 16/2
czwartek	9.00 - 10.00	Trening pamięci (11, VI)	nowa lokalizacja - CAS, ul. Kasprowicza 16/2
czwartek	10.15 - 11.15.	Trening poznawczy (11, VI)	nowa lokalizacja - CAS, ul. Kasprowicza 16/2
piątek	10.00 - 10.45	Pilates (12,19,26 VI) 5 VI - nie ma zajęć!	w Fitness Młyn (ul. Dolnych Młynów 5)

Zajęcia dodatkowe w CZERWCU 2026:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1 VI	10.00 - 12.00	porządki w materiałach do rękodzieła, pakowanie (wolontariat)	CAS, stary lokal
2 VI	11.00 - 14.00	przeprowadzka (wolontariat)	CAS, stary lokal
3.VI	10.00 - 13.00	segregowanie, urządzenie	CAS, nowy lokal
10.VI	12.00 - 14.00	wolontariat - prace dekoracyjne w nowym lokalu	CAS, nowy lokal
12 VI	12.00 - 14.00	udział z Dniu osób z niepełnosprawnościami	Rynek Główny
14 VI	11.00 - 13.00	udział w Dniu Otwartym Magistratu	Pawilon Wyspiańskiego
18 VII	9.30 - 17.00	wycieczka - Ogród Brzoskwinia i dolinki (przeniesiona z 10.VI)	zbiórka, ul. Eisenberga
19.VI	10.00 - 18.00	udział w Senioraliach, tury o różnych godzinach	Park Jordana
20.VI	11.00 - 12.00	udział w zajęciach na SIŁOWNI zewnętrznej, ćwiczenia obwodowe - o zróżnicowanej intensywności. (Dzielnica III Prądnik Czerwony),	Park Zaczarowanej Dorożki

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.