



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 29 CZERWCA 2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2026:

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	08:00 – 8:45	Basen z instruktorem(Aerobik)(45min.) 1h	Obowiązują zapisy w CAS
1,8,15,22,29	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS
1,8,15,22,29	12:00 – 13:30	Gimnastyka z cyklu AktywniMy Razem (przy krześle) (45min.) 2h	CAS WOLONTARIAT
1,8,15	14:30 – 17:30	Plastyczny (60min.) 3h	

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	10:15 – 11:00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (pilates) (45min) 1h	CAS
9	12:00 – 14:00	Historia Sztuki (60min) 2h	Muzeum Narodowe Dom Józefa Mehoffera ul. ul. Krupnicza 26. Obowiązują zapisy w CAS.
23	12:00 – 14:00	Historia Sztuki (60min) 2h	Ogród Doświadczeń im. Stanisława Lema Obowiązują zapisy w CAS.
2,30	11:30 – 13:00	Zdrowy tryb życia. (45min) 2h	CAS. Obowiązują zapisy w CAS.
2,9,16,23	17:00 – 18:30	Teatralne (45min) 2h	
Środa			
3,10,17,24	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
3,10,17,24	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe (Ping-pong) (45min) 2h	Kapelanka 56. Obowiązują zapisy w CAS
Czwartek			
11,18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/nordyc wolking)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
11,25	10:00 – 11:30	Taneczne (45min) 2h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
11,18,25	12:30 – 13:15	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) (45 min) 1h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
18	10:00 – 12:00	Kurs fotograficzno-filmowy (60 min) 2h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
Piątek			
12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub treningu pamięci/klub sportowy)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
12,19,26	10:15 – 11:00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (gimnastyka rozrywkowa, aerobik) (45 min) 1h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
12,19,26	12:00 – 14:00	Trening pamięci (60min) 2h Myślimy WSPÓLNIE	CAS Obowiązują zapisy w CAS
12,19,26	14:00 – 15:30	Nordyc Wolking (45min) 2h	CAS. WOLONTARIAT

Zajęcia dodatkowe – czerwiec 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/UVWqnJybgADqWoFT8
Stacjonarnie: Od pon. Do piątku od 10:00-do14:00			CAS KORONA, ul. Kalwaryjska, 9-15
Poniedziałek 1,8,15,22	14:30 – 16:30	Spotkanie integracyjne	
Poniedziałek 8	16:00 – 18:00	Spotkanie integracyjne w ramach "Więcej Możemy My Razem".	Działania w obszarze międzypokoleniowym - Dom Dziecka na Parkowej 12. Obowiązują zapisy. WOLONTARIAT
Wtorek 9	17:00 – 19:00	Wernisaż Galeria Wolności	Floriańska 22. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy. WOLONTARIAT.
Wtorek 2,9,16,23,30	17:00 – 18:30	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) (45 min) 2h	Zabłocie 20. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy. WOLONTARIAT.
Wtorek 2,9,16,23	15:00 – 17:00	Zajęcia Taneczne (nauka tańca hiszpańskiego Flamenco)	Muzeum Podgórze. Limanowskiego 51. Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT. W ramach 19a.
Środa 3,10,17,24	15:00 – 17:00	Podgórskie warsztaty artystyczne	Muzeum Podgórze. Limanowskiego 51. Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT. W ramach 19a.
Czwartek 11,18,25	16:00 – 18:00	Wycieczki piesze – „Podgórze miasto pełne historii”	Zbiórka - Muzeum Podgórze. Limanowskiego 51 o 16:50.Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT. W ramach 19a.
Piątek 12,19,26	15:00 – 17:00	Podgórski wieczór artystyczny „Śpiewać każdy może”	Muzeum Podgórze. Limanowskiego 51. Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT. W ramach 19a.
Środa 3,10,17,24	12:00 – 12:45	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) (45 min) 1h	Kapelanka 56. Działania w obszarze międzypokoleniowym, w ramach integracji pokoleń. WOLONTARIAT.
Środa 3,10,17,24	11:30 – 14:00	Gry stolikowe i ruchowe (Rummikub, Ping-pong, itp.)	Kapelanka 56. Działania w obszarze międzypokoleniowym, w ramach integracji pokoleń. WOLONTARIAT.
Środa 10	08:00 – 16:00	Turystyka. Wycieczka piesza na plantacji jagody kamczackiej.	Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy w CAS. WOLONTARIAT.
Piątek 12	11:00 – 17:00	Inauguracja Tygodnia Osób z Niepełnosprawnościami „Kocham Kraków z Wzajemnością”	Rynek Główny (od strony kościoła św. Wojciecha”
Piątek 12	12:00 – 15:00	Uroczyste spotkanie inaugurujące „Świadomy	Wieliczce, Kampus Wielicki ul. Piłsudskiego 105. Obowiązują zapisy

		Senior - Bezpieczny Senior"	w CAS. WOLONTARIAT.
Sobota 13	20:00 – 22:00	Noc Teatrów 2026. Grupa Teatralna Adalex „Wspomnień czar – DWA TEATRY” – widowisko teatralno-muzyczne z okazji 25-lecia działalności, reż. Emil Bromowicz	Hotel GALAXY. ul. Gęsia 22A. Obowiązują zapisy w CAS. WOLONTARIAT.
Poniedziałek 15	18:00 – 20:00	Wernisaż „Galeria Wolności”	Floriańska 22 (z podwórku). Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT.
Wtorek 16	07:30 – 19:30	Wycieczka do Żywca.	W ramach 19a. Obowiązują zapisy. Zbiórka o 07:20 Dworzec autobusowy Podgórze.
Piątek 19	09:00 – 17:00	XIII Międzynarodowe Senioralia	Msza Święta w Kościele Mariackim, następnie Barwny Pochód "SENIOR MA MOC". Trasa Rynek Główny - Park Jordana.
Czwartek 25	17:00 – 19:00	Panel dyskusyjny Galerii Wolności.	Rajmonda 20. Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT.
Środa 24	08:00 – 20:00	Wycieczka do Krynicy Zdrój.	W ramach 19a. Obowiązują zapisy. Zbiórka o 07:50 Dworzec autobusowy Podgórze.
Sobota 27	14:00 – 18:00	Impreza, spotkanie integracyjne „Wieczór artystyczny Podgórze”	Muzeum Podgórze. Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT.
Poniedziałek 29	10:30 – 17:00	IV Przeglądu grup tanecznych "Roztańczony Kraków".	Hala 100 –lecia KS Cracovia, Centrum Osób Niepełnosprawnych, ul. Focha 40. Obowiązują zapisy.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.