



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 – 13:00

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 14 SIERPNIA 2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2026:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
3,10,17,24,31	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki/ tańca)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
3,10,17,24,31	08:00 – 8:45	Basen z instruktorem(Aerobik)(45min.) 1h	Obowiązują zapisy w CAS
3,10,17,24,31	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS WOLONTARIAT
3,10,17,24,31	12:00 – 13:30	Gimnastyka z cyklu AktywniMy Razem (przy krześle) (45min.) 2h	CAS WOLONTARIAT
3,10,17,24,31	15:00 – 16:30	Wokalne (45min.) 2h	
3,10	16:30 – 18:00	Plastyczny (60min.) 2h	

Wtorek			
4,11,18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny/gry stolikowe)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
4,11,18,25	10:15 – 11:00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (pilates) (45min) 1h	CAS
4	12:00 – 14:00	Historia Sztuki (60min) 2h	Galeria Sztuki Współczesnej "Bunkier Sztuki" Muzeum
11	12:00 – 14:00	Historia Sztuki (60min) 2h	Pałac Sztuki. Wystawa „Andy Warhol. Od linii do legendy”.
18,25	11:30 – 13:00	Zdrowy tryb życia (45min) 2h	CAS.
18	13:00 – 14:30	Zajęcia o charakterze Wielokulturowym (45min) 2h	CAS Wykład.
25	13:00 – 14:30	Zajęcia Artystyczne (45min) 2h	CAS Wykład.
Środa			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
5,12,19,26	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe (Ping-pong) (45min) 2h	Kapelanka 56.
12,26	12:00 – 15:00	Turystyka (45min) 4h	Obowiązują zapisy w CAS
Czwartek			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/nordyc wolking)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
6,13	10:00 – 11:30	Taneczne (45min) 2h	CAS
6,13,20,27	12:30 – 13:15	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) (45 min) 1h	CAS
6,13,20,27	16:00 – 18:15	Gry stolikowe i ruchowe (Trening gry w BULE) (45min.) 3h	ul.Bujaka,15 (Kurdwanów, boisko przy szk.149)
20	10:00 – 12:00	Samoobrona (60min) 2h	CAS WOLONTARIAT.
27	10:00 – 12:00	Mediacje (60min) 2h	CAS WOLONTARIAT.
Piątek			
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub treningu pamięci/klub sportowy)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
7,14,21,28	10:15 – 11:00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (gimnastyka rozrywkowa, aerobik) (45 min) 1h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
7,14,21,28	12:00 – 14:00	Trening pamięci (60min) 2h Myślimy WSPÓLNIE	CAS. WOLONTARIAT. Obowiązują zapisy w CAS
7,14,21,28	14:00 – 17:00	Nordyc Wolking (45min) 4h	CAS. WOLONTARIAT.

Zajęcia dodatkowe – sierpień 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/UVWqnJybgADgWoFT8
Stacjonarnie: Od pon. Do piątku od 10:00-do14:00			CAS KORONA, ul. Kalwaryjska, 9-15
Poniedziałek 3,10,17,24,31	15:00 – 17:00	Spotkanie integracyjne	
Wtorek 4,11,18,25	17:00 – 18:30	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) w ramach integracji pokoleń. (45 min) 2h	Zabłocie 20. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy. WOLONTARIAT.
Środa 5,12,19,26	11:30 – 14:00	Gry stolikowe i ruchowe (Rummikub, Ping-pong, itp.) w ramach integracji pokoleń.	Kapelanka 56. Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT.
Środa 5,12,19,26	12:00 – 12:45	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) w ramach integracji pokoleń.	Kapelanka 56. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy. WOLONTARIAT.
Środa 12	9:00 – 15:00	Wycieczka Piesza - Dolina Będkowska.	Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Środa 12	17:30 – 19:30	Oprowadzanie kuratorskie po wystawie Hotel Forum	Muzeum Podgórze. Oprowadzanie kuratorskie po wystawie Hotel Forum. Limit: 25 osób. Zakup biletów online. 12 39 68 101.
Piątek 14	18:00 – 20:00	Film „PAUL ROBIEŃ. APOSTOŁ NATURY” Paul Robień. Nature’s Apostle Polska, reż. Marek Osajda.	W ramach 9. BNP Paribas Green Film Festival filmowe wieczory przy ECHO Miasta, Kapelanka 56. WOLONTARIAT.
Sobota 15	18:00 – 20:00	Film „DO OSTATNIEGO ODDECHU” Until The Last Breath Polska, reż. Ewa Ewart	
Niedziela 16	18:00 – 20:00	Film „ODPADY” The Rubbish! Francja, reż. Benjamin Nuel.	
Sobota 15	17:30 – 19:30	Koncert „Źródło Nadziei”	Scena plenerowa przy Ołtarzu Trzech Tysiącleci na Skałce w ramach festiwalu Noc Cracovia Sacra 2026.
Sobota 15	17:00 – 18:00	Filip Szostek i Szymon Mika „Dwa głosy- jedno brzmienie”.	LETNIE KONCERTY NA TRAWIE. Park im. Henryka Jordana.
Niedziela 16	17:00 – 18:00	Alstromerie „Muzyka łączy pokolenia”.	
Sobota 22	17:00 – 18:00	Orkiestra Zespołu Pieśni i Tańca „Krakowiacy” „Brzmienia folkloru”.	
Niedziela 23	17:00 – 18:00	Ewelina Adamus i Piotr Janeczko. „Jeszcze w zielone gramy – koncert polskiej piosenki”.	

Wtorek 18	17:30 – 18:30	Wystawa: 70 lat Piwnicy pod Baranami. Ekspozyty z kolekcji Hieronima Sieńskiego.	Oprowadzanie kuratorskie: Sala z Widokiem (II piętro bez windy), KFK, ul. Mikołajska 2.
Niedziela 23	15:00 – 22:00	VI Nowohuckie Senioralia	Nowohuckie Centrum Kultury.
Środa 26	9:00 – 15:00	Wycieczka Piesza - Dolina Prądnika.	Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Czwartek 27	18:00 – 20:00	Wycieczka piesza „Huta Ingardenów”	Zbiórka: przed wejściem do Budynku Centrum Administracyjnego „Z” na ul. Ujastek.Limit: 30 osób. Zakup biletów online. 12 39 68 101.
Piątek 28	18:00 – 21:00	Potańcówka w Altanie (Nadzwyczajny wieczór taneczny na Plantach)	Altana na Plantach, Skwer Zbigniewa Wodeckiego.
Sobota 29	20:00 – 22:00	Capella Cracoviensis: Święto trąbek	Rondo Mogiłskie.
Sobota 29	20:30 – 22:30	Kino na Wesołej - plenerowy pokaz filmu „Chłopi” (2023).	przy Aptece Designu, ul. Kopernika 19a. Odbędzie się prelekcja wprowadzająca do filmu, tłumaczona na polski język migowy.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.