



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 – 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

OBOWIAZUJE OD 23 WRZEŚNIA 2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2026:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki/ tańca)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
7,14,21,28	08:00 – 8:45	Basen z instruktorem(Aerobik)(45min.) 1h	Obowiązują zapisy w CAS
7	10:00 – 12:00	Pierwszej pomocy (60min.) 2h	CAS
14	10:00 – 11:30	Opieka nad osobą niepełnosprawną i obłożnie chorą (45min.) 2h	CAS
7,14,21,28	12:00 – 13:30	Gimnastyka z cyklu AktywniMy Razem (przy krześle) (45min.) 2h	CAS WOLONTARIAT
7,14	15:00 – 16:30	Wokalne (45min.) 2h	
21	15:00 – 17:00	Szycia i haftowania (60min.) 2h	

Wtorek			
1,8,15,22,29	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny/grzy stolikowe)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
1,8,15,22	10:15 – 11:00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (pilates) (45min) 1h	CAS
1,15	11:30 – 13:00	Zdrowy tryb życia (45min) 2h	CAS
8	11:30 – 13:00	Zajęcia Artystyczne (45min) 2h	CAS Wykład. WOLONTARIAT
22	11:30 – 13:30	Działania Proekologiczne (60min) 2h	CAS. WOLONTARIAT
29	12:00 – 14:00	Historia Sztuki (60min) 2h	Muzeum Mocak WOLONTARIAT
Środa			
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
2,9,16	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe (Ping-pong) (45min) 2h	Kapelanka 56.
2	12:00 – 15:00	Turystyka (45min) 4h	Obowiązują zapisy w CAS
Czwartek			
3,10,17,24	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/nordyc wolking)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
3,17	10:00 – 11:30	Taneczne (45min) 2h	CAS
3,10,17	12:30 – 13:15	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) (45 min) 1h	CAS
24	12:30 – 13:15	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) (45 min) 1h	CAS WOLONTARIAT.
3,10,17	16:00 – 18:15	Gry stolikowe i ruchowe (Trening gry w BULE) (45min.) 3h	ul.Bujaka,15 (Kurdwanów, boisko przy szk.149)
10	10:00 – 12:00	Arteterapia (60min) 2h	CAS
24	10:00 – 12:00	Mała poligrafia (60min) 2h	CAS WOLONTARIAT.
Piątek			
4,11,18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub treningu pamięci/klub sportowy)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
4,11,18,25	10:15 – 11:00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (gimnastyka rozrywkowa, aerobik) (45 min) 1h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
4,11,18,25	12:00 – 14:00	Trening pamięci (60min) 2h Myślimy WSPÓLNIE	CAS. WOLONTARIAT. Obowiązują zapisy w CAS
4,11,18,25	14:00 – 17:00	Nordyc Wolking (45min) 4h	CAS. WOLONTARIAT.

Zajęcia dodatkowe – wrzesień 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi, link do listy obecności
Online – 24 h			Link do zapisu on-line: https://forms.gle/UVWgnJybgADqWoFT8
Stacjonarnie: Od pon. Do piątku od 10:00-do14:00		Rekrutacja uczestników – <u>wolontariat</u>	CAS KORONA, ul. Kalwaryjska, 9-15
Poniedziałek 7,14,21,28	15:00 – 17:00	Spotkanie integracyjne	
Wtorek 1,8,15,22,29	17:00 – 18:30	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) w ramach integracji pokoleń.	Zabłocie 20. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy. WOLONTARIAT.
Środa 2,9,16,23,30	11:30 – 14:00	Gry stolikowe i ruchowe (Rummikub, Ping-pong, itp.) w ramach integracji pokoleń.	Kapelanka 56. Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT.
Środa 2	12:00 – 17:00	Wycieczka Piesza – Zakrzówek i Skałki Twardowskiego	Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy.
Środa 09	18:00 – 20:00	"Sąsiedzi z rodu Abrahama" - Wykład	Muzeum Podgórze dr hab. prof. UPJPII Marek Gilski, dr Tereza Huspekova, bezpłatnie, bez limitu osób.
Czwartek 10	16:00 – 19:00	Wspólne do celu.	Dom Pomocy Społecznej w Krakowie, ul. Praska 27 Obowiązują zapisy.
Piątek 11	17:00 – 19:00	Potańcówka w ramach projektu Krakowa i Frankfurtu nad Menem. z okazji jubileuszu 35-lecia partnerstwa miast.	ul. Kopernika 17A. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Wstęp wolny.
Sobota 12	18:00 – 22:00	Międzypokoleniowa Retro Potańcówka.	Targowisko „Unitarg”, ul. Grzegórzecka 3. Wstęp wolny.
Niedziela 13	15:00 – 19:00	Dzień Seniora 2026: warsztaty, koncerty, potańcówka i więcej.	Centrum Kultury Dworek Białoprądnicki, PLENER PRZED GŁÓWNYM BUDYNKIEM. Szczegóły: www.dworek.eu
Środa 16	07:30 – 19:30	Wycieczka autokarowa Dobczyce – Wiśniowa – Lipnik – Nowy Wiśnicz.	Obowiązują zapisy.
Środa 16	18:00 – 20:00	Nieistniejące miasto – projekt dzielnic na Ludwinowie. Wykład.	Muzeum Podgórze. Brak limitu miejsc. Udział bezpłatny. Prowadzenie: Michał Wiśniewski. Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Piątek 18	16:00 – 18:00	Wycieczka piesza: Spacer & Quest „Osobno, ale razem. Podgórze z Krakowem w tle”.	W ramach współpracy z Muzeum Podgórze. Brak limitu miejsc. Udział bezpłatny. Działania w obszarze międzypokoleniowym.

Sobota 19	12:00 – 17:00	Jesienna Wymiana Kwiatów.	W ramach współpracy z Muzeum Podgórza. Brak limitu miejsc. Udział bezpłatny. Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Wtorek 22	17:30 – 18:30	'Dni Twierdzy Kraków" "Twierdza Kraków - codzienność rodziny c.k. oficjała wojskowego Franciszka Follprecht" dr. Kamila Folprecht. dr. Kamila Folprecht. Wykład.	W ramach wykładów i spotkań Muzeum Podgórza. Brak limitu miejsc. Udział bezpłatny. Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Wtorek 22	18:30 – 19:30	'Dni Twierdzy Kraków" warsztat genealogiczny "Dziadkowie z Podgórza" Stowarzyszenie Twoje Korzenie (dr. P.Jędrzejewski, K. Urbańska).	W ramach wykładów i spotkań Muzeum Podgórza. Brak limitu miejsc. Udział bezpłatny. Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Środa 23	16:00 – 18:00	Hotel Forum - oprowadzanie inkluzywne dla osób niewidomych i słabowidzących	W ramach wykładów i spotkań Muzeum Podgórza. Limit miejsc:10 osób. Udział bezpłatny. Koordynator Elżbieta Lang tel. 691-377-437 Działania w obszarze międzypokoleniowym.
Środa 23	9:00 – 15:00	XI Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	Klub Sportowy Bronowianka, ul.Zarzecze 124A Obowiązują zapisy.
Czwartek 24	8:30 – 16:30		
Piątek 25	10:00 – 14:00	Seminarium upowszechniające rezultaty projektu Erasmus+ pn. "COMPutational Seniors"	w Kłastrze Innowacji Społeczno-Gospodarczych Zabłocie 20.22, ul. Zabłocie 22, 30-701 Kraków Obowiązują zapisy.
Sobota 26	14:00 – 16:00	Oprowadzanie kuratorskie po wystawie Hotel Forum	Oprowadzanie w ramach obchodów Podgórskich Dni Otwartych Drzwi. Limit 30 osób. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy. WOLONTARIAT.
Poniedziałek 28	15:00 – 17:00	Spotkanie integracyjne – impreza dla wolontariuszy z cyklu „Nie Dzieli Nas Wiek”	W programie: konkursy, śpiewanie, tańce oraz poczęstunek. Obowiązują zapisy.
Środa 30	18:00 – 20:00	"Dziedzictwo fortyfikacyjne Podgórza" – debata.	W ramach wykładów i spotkań Muzeum Podgórza. Brak limitu miejsc. Udział bezpłatny. Działania w obszarze międzypokoleniowym.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.