



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 01 października 2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – październik 2026:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki/tańca)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS WOLONTARIAT
12,26	08:00 – 8:45	Basen z instruktorem (Aerobik)(45min.) 1h	Obowiązują zapisy w CAS
5,12,19,26	11:30 – 13:00	Gimnastyka z cyklu AktywniMy Razem (przy krześle) (45min.) 2h	CAS WOLONTARIAT
5,12,19,26	14:00 – 17:00	Szycia i haftowania (60min.) 3h	CAS. WOLONTARIAT
Wtorek			

6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny/gry stolikowe)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS WOLONTARIAT
13	11:30 – 13:00	Zdrowy tryb życia (45min) 2h	CAS. WOLONTARIAT
20	12:00 – 14:00	Historia Sztuki (60min) 2h	Muzeum WOLONTARIAT
Środa			
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS WOLONTARIAT
7,14,21,28	10:00 – 13:00	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 4h	CAS. WOLONTARIAT
Czwartek			
1,8,15,22,29	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/nordic walking)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
1,8,15,22,29	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS WOLONTARIAT
15	15:00 – 18:00	Przygotowanie do turystyki (45min.) 4h	CAS. WOLONTARIAT
Piątek			
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub treningu pamięci/klub sportowy)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS WOLONTARIAT
9,16,23,30	12:00 – 14:00	Treningu pamięci (60min.) 2h Myślimy WSPÓLNIE	CAS WOLONTARIAT Obowiązują zapisy w CAS
16,23,30	14:00 – 17:00	Nordyc Walking (45min) 4h	CAS. WOLONTARIAT

Zajęcia dodatkowe – październik 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi, link do listy obecności
Stacjonarnie: Od pon. Do piątku od 10:00-do14:00		Rekrutacja uczestników – <u>wolontariat</u>	CAS KORONA, ul. Kalwaryjska, 9-15
Poniedziałek 5,12,19,26	10:00 – 12:00	Spotkanie integracyjne	CAS
Czwartek 1	10:00 – 12:00	Międzynarodowy dzień osób starszych	Plac Targowy Unitarg, al. Ignacego Daszyńskiego 3
Sobota 3	10:00–13:00	„Weekend Seniora z Kulturą”: Kolory emocji – warsztaty malarstwa intuicyjnego	Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie. ul. Rajska 1, pok. 1 tel.: 12 37 52 200 Link do wpisów: FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY
Sobota 3	13:00–15:00	„Weekend Seniora z Kulturą”: Smartfon na co dzień –	Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie. ul. Rajska 1, pok. 1

		funkcje, które warto znać	tel.: 12 37 52 200 Link do wpisów: FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY
Niedziela 4	10:00–13:00	„Weekend Seniora z Kulturą”: Koronkowe opowieści – od nitki do koronki	Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie. ul. Rajska 1, pok. 1 tel.: 12 37 52 200 Link do wpisów: FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY
Niedziela 4	17:00 – 19:00	Widowisko muzyczno- teatralne „Powróćmy jak za dawnych lat”	Sala widowiskowa Fortu Borek (ul. Forteczna 146) WSTĘP WOLNY
Poniedziałek 5,12,19,26	14:00 – 17:00	Szycia i haftowania. Spotkanie integracyjne „Wieczór z kokardą”	W ramach współpracy z Muzeum Podgórza. Działania w obszarze miedzypokoleniowym, wielokulturowym. Wspólne śpiewanie piosenek patriotycznych, szycie kokardek, poczęstunek. Obowiązują zapisy w CAS.
Środa 7	10:00	Forum Seniora Małopolski „Dojrzała jesień pełna blasku”	Audytoryum Maximum Uniwersytetu Jagiellońskiego, ul. Krupnicza 33. Zapisy trwają do 5.10.2026 r. do godz. 23:59 lub do wyczerpania wolnych miejsc. Link do wpisów: https://www.webankieta.pl/survey/1762827/20-forum-seniora-malopolski-rejestracja.html
Piątek 16	15:00–17:00	Światowy Dzień Przywracania Czynności Serca	Centrum Kongresowe ICE Kraków WSTĘP WOLNY
Czwartek 29	15:30–17:30	Festiwal Przetworów Domowych	ul. Zabłocie 20. Obowiązują zapisy w CAS
Czwartek 29	18:00–20:00	Wieczór z kokardą.	W ramach współpracy z Muzeum Podgórza. Działania w obszarze miedzypokoleniowym, wielokulturowym. Wspólne śpiewanie piosenek patriotycznych, szycie kokardek, poczęstunek. Udział bezpłatny. Brak konieczności rezerwacji.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy