Centrum Aktywności Seniorów „AKTYWNI RAZEM”

adres:

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	10.00 do 14.00
czwartek	9.00 do 13.00
piątek	9.00 do 13.00

OBOWIĄZUJE OD 29.10.2026

Harmonogram zajęć stałych PAŹDZIERNIK 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-10.00	Język angielski - zaawansowany Gr.1 (5,12,19,26 X)	CAS,
	10.10-11.10	Język angielski - poziom średni Gr.2 (5,12,19,26 X)	CAS,
	11.15 - 12.00	kawiarenka, REKRUTACJA DO CAS	
wtorek	10.00.-11.30	“Dobrostan na emeryturze” (6,13,20,27 X)	ul. Kasprowicza 16/2 lub wyjście do Parku

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

	17.00 - 17.45	Bezpieczny Senior - zajęcia ICT (6,13,20,27 X)	CAS
	18.00 - 18.45	Bezpieczny Senior - Pogotowie ICT (6,13,20,27 X)	CAS
środa	10.00 - 11.30	Nordic walking (7, 14, 21 X) 14.X - zbiórka na Rondzie Mogilskim o godz. 9.40	zbiórka CAS, zajęcia nad Białuchą lub w Parku
	11.30 - 12.00	Kawiarenka w CAS	CAS
czwartek	9.15 - 10.00	Zdrowy senior – dno miednicy (8,15,22,29 X)	CAS, duża sala
czwartek	9.00 - 10.00	Aktywny senior - trening poznawczy, gr. 1 (15,22,29 X)	CAS, jadalnia
czwartek	10.15 - 11.15.	Aktywny senior - trening poznawczy, gr. 1 (15,22,29 X)	CAS, jadalnia
piątek	10.00 - 10.45	Zdrowy senior - pilates (9,16,23,30 X)	Fitness Młyn
piątek	13.15- 14.00	Zdrowy senior - aquaaerobic (9, 16 X)	Lemon, ul. Ludwinowska

Zajęcia dodatkowe w PAŹDZIERNIK 2026:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.10	10.00 - 12.00	udział delegacji w spotkaniu o bezpieczeństwie z okazji Międzynarodowego Dnia Osób	UNITARG, ul. Daszyńskiego

		Starszych	
5.10	8.30 - 9.00	SPOTKANIE INFORMACYJNE DLA CZŁONKÓW/IŃ	CAS
7.10	16.00 - 17.00	SPOTKANIE INFORMACYJNE DLA NOWYCH CZŁONKÓW/IŃ	CAS
14.10	11.30 - 13.00	Zwiedzamy Dworek Jana Matejki i Zalew Nowohucki	wycieczka przygotowana przez wolontariuszy w ramach Solidarny Senior
28.10	11.00 - 12.30	Zwiedzamy Krakowską Hutę Szkła	zbiórka ul. Lipowa 3, wycieczka przygotowana przez wolontariuszy w ramach Solidarny Senior
29.10	11.15 - 13.15	warsztaty rękodzieła - bukiety z liści (Solidarny senior, wolontariat)	CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.