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

OBOWIĄZUJE OD 01 listopada 2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2026:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki/ tańca)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS WOLONTARIAT
9,16,23,30	08:00 – 8:45	Basen z instruktorem (Aerobik)(45min.) 1h	ul. Ludwinowska 11 / P-1. Obowiązują zapisy w CAS.
2,16	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS
2,9,16,23,30	11:30 – 13:00	Gimnastyka z cyklu AktywniMy Razem (przy krześle) (45min.) 2h	CAS WOLONTARIAT
2	14:00 – 17:00	Plastyczne (60 min.) 3h	

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

Wtorek			
3,10,17,24	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny/gry stolikowe)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
3,10,17,24	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS WOLONTARIAT
3,10,17,24	10:15 – 11:00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (pilates)(45min)	CAS. Obowiązują zapisy w CAS.
3	13:00 – 15:00	Historia Sztuki (60min) 2h	Muzeum Obowiązują zapisy w CAS.
17	13:00 – 15:00	Historia Sztuki (60min) 2h	Muzeum Czapskich Obowiązują zapisy w CAS.
Środa			
4,18,25	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
4,18,25	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS WOLONTARIAT
18,25	10:00 – 13:00	Gry stolikowe i ruchowe (45min.) 4h	CAS. WOLONTARIAT
4	10:15 – 11:45	Zdrowy tryb życia (45min) 2h	CAS. Obowiązują zapisy w CAS.
Czwartek			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/nordic walking)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS WOLONTARIAT
5	10:15 – 12:15	Wielokulturowe	CAS Wykład
12,26	10:00 – 11:30	Taneczne (45min) 2h	CAS Obowiązują zapisy w CAS.
12	14:30 – 16:30	Historia Sztuki (60min) 2h	Wawel. Obowiązują zapisy w CAS.
19	10:15 – 12:15	Artystyczne	CAS Wykład
5,12,19,26	12:30 – 13:15	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) (45 min) 1h	CAS. Obowiązują zapisy w CAS
Piątek			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub treningu pamięci/klub sportowy)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Rekrutacja uczestników do CAS	CAS. WOLONTARIAT
6,13,20,27	10:15 – 11:00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (gimnastyka rozrywkowa, aerobik) (45 min) 1h	CAS. Obowiązują zapisy w CAS
6,20,27	12:00 – 14:00	Trening pamięci (60min.) 2h MyślliMY WSPÓLNIE	CAS WOLONTARIAT Obowiązują zapisy w CAS

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS

6,20,27	14:00 – 15:30	Nordic Walking (45min) 2h	CAS. WOLONTARIAT Obowiązują zapisy w CAS.
13	13:00 – 14:30	Turystyka krajowa (45min.) 2h	Obowiązują zapisy w CAS.

Zajęcia dodatkowe – listopad 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 2,9,16,23,30	10:00 – 12:00	Spotkanie integracyjne	CAS KORONA
Środa 4	13:00 – 15:00	Wycieczka Piesza – Skałki Twardowskiego	Z cyklu „Poznajemy Dębniki” – działania międzypokoleniowe. Miejsce zbiórki: przed siedzibą CAS KAPELANKA, ul. Kapelanka 56. Obowiązują zapisy w CAS.
Środa 4	18:00 – 20:00	Koncert Krakowskiego Towarzystwa Śpiewackiego „Echo”.	Centrum Kultury Podgórza. Sokolska 13. Wstęp wolny. Obowiązują zapisy w CAS.
Czwartek 5	18:00 – 20:00	Jazzowe spotkanie. (miłośnikom muzyki jazzowej)	W ramach współpracy z Muzeum Podgórza. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Wstęp wolny. Obowiązują zapisy w CAS.
Piątek 6	14:00 – 16:00	Wycieczka Piesza – Co słychać na Zabłociu?	W ramach współpracy z Muzeum Podgórza. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Miejsce zbiórki: hol Muzeum Podgórza. Obowiązują zapisy w CAS.
Poniedziałek 9	15:00 – 17:00	Cyfrowa codzienność – więcej niż telefon.	Muzeum Podgórza (ul. Limanowskiego,51). Prowadzi Katarzyna Cięciwa. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy w CAS.
Piątek 13	12:00–14:00	Samoobrona. Bezpieczny Senior.	Kapelanka,56. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy w CAS.
Poniedziałek 16	15:00 – 17:00	Spotkanie integracyjne. Centrum Szkła i Ceramiki, albo dla każdego miłośnika szkła i ceramiki.	Wykład: Elżbietą Kozioł Muzeum Podgórza (ul. Limanowskiego,51). Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy w CAS.
Wtorek 17	13:00 – 15:00	Muzeum Czapskich.	ul. Piłsudskiego 12. Zbiórka o 12:55. Obowiązują zapisy w CAS.
Wtorek 17	18:30 – 20:30	Spotkanie literackie. Poezja.	Piwnica pod Baranami. Rynek Główny 27. Obowiązują zapisy w CAS.

Środa 18	11:00 – 13:00	Muzeum Szkła na Lipowej,3	Oprowadzanie: Elżbietą Kozioł. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy w CAS.
Czwartek 19	18:30 – 20:30	Spotkanie literackie. Poezja.	Piwnica pod Baranami. Rynek Główny 27. Obowiązują zapisy w CAS.
Niedziela 29	18:00 – 20:00	Zabawa Andrzejkowa dla dorosłych.	Sala Teatralna (II piętro, brak windy), Krakowskie Forum Kultury, ul. Mikołajska 2. Obowiązują zapisy w CAS.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy