**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 02 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 | 12:00 – 12:45 | Gimnastyka z cyklu AktywniMy Razem (przy krześle) (45min.) 1h | CAS WOLONTARIAT |
| 2 | 14:00 – 17:00 | Plastyczne (60 min.) 3h | |

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

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

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

**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 | 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. |
| Piątek 27 | 10:00 – 14:00 | Warsztaty Świąteczne. | Muzeum Podgórza (ul. Limanowskiego,51). Działania w |

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT. 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**