



adres: Kraków ul. Mieszczańska 9 B LU 7

telefon: 570 811 877

e-mail: fundacja@popatrzsercem.pl

CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW POPATRZ SERCEM

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|--------------|-------------|
| Poniedziałek | 16:00-20:00 |
| Wtorek | 16:00-20:00 |
| Środa | 12:00-16:00 |
| Czwartek | 16:00-20:00 |
| Piątek | 16:00-20:00 |

**W ramach działalności CAS zapraszamy do korzystania z biblioteczki.
24 grudnia (Wigilia) oraz 31 grudnia (Sywester) CAS będzie zamknięty.**

OBOWIĄZUJE OD 2 grudnia 2024r.

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2024:

| Dzień | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|---------------|---|---|
| poniedziałek | 10:00 - 11:00 | Zajęcia rytmiczno-taneczne | KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna) Zajęcia w dniach: 2, 9, 16 grudnia |
| | 11:00 - 12:00 | Gimnastyka przy muzyce | KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna) Zajęcia w dniach: 2, 9, 16 grudnia |
| | 16:00 - 16:45 | Senior w sieci - smartfony | Zajęcia w dniach: 2, 9, 16 grudnia |
| | 16:45 - 17:30 | Trening umysłu | Zajęcia w dniach: 2, 9, 16 grudnia |
| | 17:30 - 19:00 | Ozdoby świąteczne - warsztaty kreatywne | Zajęcia w dniach: 9, 16, 23 grudnia |
| wtorek | 17:00 - 18:30 | Dyżur koordynatora CAS | |
| środa | 12:00 - 14:00 | Warsztaty z dietetykiem | Zajęcia w dniu: 4 grudnia |
| | 14:00 - 15:00 | Gimnastyka z elementami automasażu | |
| | 15:00 - 16:00 | Trening równowagi i łagodne rozciąganie | |
| | 20:00 - 21:00 | Basen | Basen AGH, ul. Buszka 4 Zajęcia w dniach: 4, 11, 18 grudnia |
| czwartek | 17:00 - 18:30 | Dyżur koordynatora CAS | |
| piątek | 18:30 - 20:00 | Dyżur koordynatora CAS | |

Zajęcia dodatkowe – grudzień 2024:

| Data | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|------------|---------------|--|---|
| 03.12.2024 | 18:00 - 19:30 | Spektakl Teatru ITAN "Bał w Oparze" | Centrum Sztuki Współczesnej Solvay ul. Zakopiańska 62 |
| 05.12.2024 | 14:30 - 16:30 | Spotkanie inauguracyjne - otwarty CAS | |
| 07.12.2024 | 9:30 - 18:00 | Wycieczka do Katowic | Zbiórka: 9:30 Pętla autobusowa przy ICE |
| 09.12.2024 | 9:00 - 15:00 | VII Małopolski Kongres Srebrnej Gospodarki | Opera Krakowska ul. Lubicz 48 |
| 14.12.2024 | 9:45 - 15:00 | Wycieczka do Niepołomic | Zbiórka: 9:45 Przystanek autobusowy Rondo Matecznego w stronę Wieliczki |
| 18.12.2024 | 16:30 - 18:30 | Spotkanie świąteczne i wspólne kolędowanie | |
| 19.12.2024 | 18:00 - 19:00 | Spotkanie na kręgielni | Hotel Wilga ul. Przedwiośnie 16 |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.