



adres: Kraków ul. Mieszczańska 9 B LU 7

telefon: 570 811 877

e-mail: [fundacja@popatrzsercem.pl](mailto:fundacja@popatrzsercem.pl)

## CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW POPATRZ SERCEM

### CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

**W ramach działalności CAS zapraszamy do korzystania z biblioteczki.**

### OBOWIĄZUJE OD 14 stycznia 2025r.

#### Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2025:

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10:00 - 11:00	Zajęcia rytmiczno-taneczne	KS Korona Krakówu, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna)
	11:00 - 12:00	Gimnastyka przy muzyce	KS Korona Krakówu, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna)
	16:00 - 16:45	Senior w sieci - smartfony	
	16:45 - 17:30	Trening umysłu	
	17:30 - 18:30	Dyżur koordynatora CAS	
wtorek	12:00 - 13:00	Tai Chi	
	13:15 - 14:15	Język angielski	
środa	12:00 - 13:00	Ćwiczenia z przyborami gimnastycznymi	KS Korona Krakówu, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna)
	12:00 - 13:30	Strzelectwo laserowe	Zajęcia w dniach: 8, 15 stycznia
	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
czwartek	12:00 - 14:00	Warsztaty z dietetykiem	Zajęcia w dniach: 9, 16 stycznia
piątek	18:30 - 20:00	Dyżur koordynatora CAS	

### Zajęcia dodatkowe – styczeń 2025:

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
07.01.2025	18:00 - 19:00	Spotkanie na kręgielni	Hotel Wilga ul. Przedwiośnie 16
13.01.2025	17:30 - 19:00	Akcja proekologiczna: Nowa szafa seniora - seniorska wymiana odzieży	
17.01.2025	18:00 - 20:00	Międzypokoleniowa Potańcówka Karnawałowa	Krakowskie Forum Kultury ul. Mikołajska 2
18.01.2025	12:00 - 14:00	Akcja międzypokoleniowa, akcja wielokulturowa: Kolędowanie z Chórem Posydeńki	Centrum Wielokulturowe w Krakowie ul. Zabłocie 20
25-26.01.2025		Akcja społeczna: Seniorzy CAS karmią wolontariuszy WOŚP 2025	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**