



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	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 11 marca 2025r.

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2025:

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10:00 - 11:00	Zajęcia rytmiczno-taneczne	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna)
	11:00 - 12:00	Gimnastyka przy muzyce	KS Korona Kraków, 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	11.03.2025 - zajęcia odwołane
	13:15 - 14:15	Język angielski - początkujący	
	14:30 - 15:30	Język angielski - zaawansowany	
środa	12:00 - 13:00	Ćwiczenia z przyborami gimnastycznymi	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna)
	12:00 - 13:30	Strzelectwo laserowe	Zajęcia w dniach: 12, 19, 26 marca
	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: 6, 20 marca
piątek	18:30 - 20:00	Dyżur koordynatora CAS	

Zajęcia dodatkowe – luty 2025:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
01.03.2025	16:00 - 20:00	Karnawałowy Bal Przebierańców dla Seniorów	Centrum Wielokulturowe ul. Zabłocie 20
03.03.2025	18:00 - 20:00	Turniej Rusz Głową: Przestrzenne Kółko i Krzyżyk	
04.03.2025	17:00 - 18:00	Spotkanie z artystami Fundacji Sztuki Osób Niepełnosprawnych - wystawa "Anioły"	Galeria Gil ul. Warszawska 24
06.03.2025	14:00 - 16:00	Turniej Rusz Głową: Przestrzenne Kółko i Krzyżyk	
08.03.2025	12:00 - 15:00	Akcja wielokulturowa: Międzynarodowy Dzień Kobiet	ul. Gromadzka 53 A (spotkanie tylko dla kobiet)
10.03.2025	17:30 - 19:00	Akcja proekologiczna: Nowa szafa seniora - seniorska wymiana odzieży	
20.03.2025	14:00 - 15:00	Spotkanie profilaktyczno-edukacyjne z policją w ramach akcji „Bezpieczny Senior”	
21.03.2025	16:00 - 17:00	Wydawnictwo Literackie - zwiedzanie Domu pod Globusem	ul. Długa 1
23.03.2025	18:00 - 20:00	Koncert "Wiesław Ochman i jego goście - niezwykle tanga i walce"	Klub Studio ul. Budryka 4
25.03.2025	18:00 - 20:00	Wyjście na ściankę wspinaczkową	Centrum Wspinaczkowe Forteca ul. Ludowa 6

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.