



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.

18 kwietnia 2025 (Wielki Piątek) CAS będzie nieczynny.

OBOWIĄZUJE OD 7 kwietnia 2025r.

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2025:

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	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 - początkujący	
	14:30 - 15:30	Język angielski - zaawansowany	
środa	12:00 - 13:00	Ćwiczenia z przybarami gimnastycznymi	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna)
	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	11:00 - 12:00	Zajęcia rytmiczno-taneczne	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna)
	12:00 - 13:00	Gimnastyka przy muzyce	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna)
	12:00 - 14:00	Warsztaty z dietetykiem	Zajęcia w dniach: 3, 17 kwietnia Zmiana terminu zajęć z 17 na 24 kwietnia
piątek	18:30 - 20:00	Dyżur koordynatora CAS	18.04 - dyżur odwołany

Zajęcia dodatkowe – kwiecień 2025:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
08.04.2025	18:00 - 19:00	Spotkanie na kręgielni	Hotel Wilga ul. Przedwiośnie 16
10.04.2025	18:00 - 20:00	Koncert "Najpiękniejsze Piosenki: Jacek Kaczmarski"	NCK al. Jana Pawła II 232
11.04.2025	10:00 - 13:00	Szkolenie "Pierwsza Pomoc dla Seniorów" w ramach projektu "Bezpieczny i Aktywny Senior"	
14.04.2025	17:30 - 19:00	Spotkanie Wielkanocne	
15.04.2025	17:30 - 19:00	Warsztaty tworzenia kompozycji herbacianych	Klub Strych ul. Masarska 14
27.04.2025	19:00 - 20:30	Spektakl "Frida"	Teatr Współczesny ul. Starowiślna 21
29.04.2025	17:00 - 18:30	Wystawa: "Frida Immersive"	Hangar Czyżyny os. 2 Pułku Lotniczego 26A

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.