



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.

2 maja 2025 roku CAS będzie nieczynny.

OBOWIĄZUJE OD 26 maja 2025r.

Harmonogram zajęć stałych – maj 2025:

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	17:00 - 18:00	Trening umysłu - gry logiczne	
	18:00 - 19:00	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: 8, 22 maja
piątek	18:30 - 20:00	Dyżur koordynatora CAS	2.05 - dyżur odwołany

Zajęcia dodatkowe – maj 2025:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
05.05.2025	18:00 - 19:00	Akcja proekologiczna: Nowa szafa seniora - seniorska wymiana odzieży	
10.05.2025	7:30 - 17:30	Wycieczka Zalipie	Zbiórka: 7:30 Pętla autobusowa przy ICE.
12.05.2025	12:00 - 14:00	Warsztaty tworzenia kompozycji kwiatowych w drewnie	Klub Strych ul. Masarska 14
13.05.2025	17:00 - 20:00	Szkolenie "Pierwsza Pomoc dla Seniorów" w ramach projektu "Bezpieczny i Aktywny Senior"	
16.05.2025	19:30	FESTIWAL 4 TRADYCJI - Polska muzyka dwudziestolecia międzywojennego	Fiharmonia Krakowska Ul. Zwierzyniecka 1
20.05.2025	16:00 - 19:00	Spotkanie integracyjne przy grillu - 2 urodziny Fundacji Popatrz Sercem	ul. Gromadzka 53 A
22.05.2025	19:00 - 21:00	KTO?Senior: OPOWIEŚCI O KRONOPIACH, FAMACH I...	Teatr KTO ul. Zamoyskiego 50
25.05.2025	11:00 - 18:00	Akcja społeczna: Święto Rodziny Krakowskiej	Tereny zielone przy Tauron Arenie
26.05.2025	18:30 - 22:00	Film w ramach KKF: "Rękopis znaleziony w Saragossie" z muzyką na żywo	Fiharmonia Krakowska Ul. Zwierzyniecka 1
27.05.2025	18:00 - 19:00	Spotkanie na kręgielni	Hotel Wilga ul. Przedwiośnie 16
30.05.2025	19:00 - 21:00	Film w ramach KKF: "La La Land – in Concert" z muzyką na żywo	Tauron Arena

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.