



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.

20 czerwca 2025 roku CAS będzie nieczynny.

OBOWIAZUJE OD 1 czerwca 2025r.

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2025:

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	17:00 - 18:00	Trening umysłu - gry logiczne	09.06.2025 - zajęcia odwołane
	18:00 - 19:00	Dyżur koordynatora CAS	09.06.2025 - dyżur odwołany
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: 5, 26 czerwca
piątek	18:30 - 20:00	Dyżur koordynatora CAS	20.06 - dyżur odwołany

Zajęcia dodatkowe – czerwiec 2025:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
01.06.2025	19:30	Koncert Cinematic Piano: Aleksander Dębicz	Filharmonia Krakowska Ul. Zwierzyniecka 1
02.06.2025	11:00	Spektakl "Limeryczny świat Wisławy"	Teatr Zależny PK ul. Kanonicza 1
02.06.2025	13:00 - 17:00	Akcja proekologiczna: warsztaty w ramach projektu "Bohaterowie ekologicznej rewolucji" - część 1	
06.06.2025	12:00 - 16:00	Akcja społeczna: Otwarcie XXVI Tygodnia Osób Niepełnosprawnych	Rynek Główny
09.06.2025	17:30	Uroczyste zakończenie sezonu 2024/2025 strzelectwa laserowego	Hala 100-lecia KS Cracovii Al. Focha 40
13.06.2025	11:00	Spektakl "Nasza jest noc"	Teatr Zależny PK ul. Kanonicza 1
13.06.2025	14:00 - 16:00	Wernisaż wystawy fotograficznej "Kraków dla wszystkich"	Centrum Obywatelskie ul. Reymonta 20 (wejście LE od strony Parku Jordana)
16.06.2025	13:00 - 17:00	Akcja proekologiczna: warsztaty w ramach projektu "Bohaterowie ekologicznej rewolucji" - część 2	
23.06.2025	18:00 - 19:00	Akcja proekologiczna: Nowa szafa seniora - seniorska wymiana odzieży	
25.06.2025	18:00 - 19:00	Spotkanie na kręgielni	Hotel Wilga ul. Przedwiośnie 16

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.