



adres: Kraków ul. Mieszczńska 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	16:00-20:00
Piątek	16:00-20:00

W ramach działalności CAS zapraszamy do korzystania z biblioteczki.

OBOWIĄZUJE OD 1 sierpnia 2025r.

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 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	5 sierpnia - zajęcia odwołane
	13:15 - 14:15	Język angielski - początkujący	
środa	10:00 - 11:00	Zajęcia rytmiczno-taneczne	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna) 27 sierpnia - zajęcia odwołane
	11:00 - 12:00	Gimnastyka przy muzyce	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna) 27 sierpnia - zajęcia odwołane
	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 6 sierpnia - zajęcia odwołane
piątek	18:30 - 20:00	Dyżur koordynatora CAS	

Zajęcia dodatkowe – sierpień 2025:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
18.08.2025	10:30 - 12:30	Warsztaty „Senior i cyberbezpieczeństwo przy Kaffce”	Spółeczna Kaffka ul. Na Kozłówce 25
22.08.2025	10:30 - 12:30	Warsztaty kulinarne – aromaty, smaki i wspomnienia przy stole	Spółeczna Kaffka ul. Na Kozłówce 25
25.08.2025	11:00 - 13:00	SOLARIS - Narodowe Centrum Promieniowania Synchrotronowego	Uniwersytet Jagielloński Czerwone Maki 98
26.08.2025	18:00 - 19:00	Spotkanie na kręgielni	Hotel Wilga Ul. Przedwiośnie 16
29.08.2025	10:30 - 12:30	Warsztaty „Senior w mediach społecznościowych przy Kaffce”	Spółeczna Kaffka ul. Na Kozłówce 25

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.