



adres: Kraków ul. Mieszczańska 9 B LU 7

telefon: 570 811 877

e-mail: fundacja@popatrzsercem.pl

CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW POPATRZ SERCEM

Koordynator: Magdalena tel. 570 811 877

Dyżur koordynatora: poniedziałek 18:00 - 19:00

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.

OBOWIAZUJE OD 22 września 2025r.

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 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)
	17:00 - 18:00	Trening umysłu	
	18:00 - 19:00	Dyżur koordynatora CAS	
wtorek	12:00 - 13:00	Tai Chi	2 września - 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)
	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: 11, 25 września

Zajęcia dodatkowe – wrzesień 2025:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
06.09.2025	10:00 - 13:00	Warsztaty koloroterapii - sztuka tworzenia mandali	
15.09.2025	18:00 - 19:00	Akcja proekologiczna: Nowa szafa seniora - seniorska wymiana odzieży	
23.09.2025	16:00 - 18:00	Rejs statkiem po Wiśle i warsztaty kulinarne z Julienem Secherem	
23.09.2025	18:00 - 19:00	Spotkanie na kręgielni	Hotel Wilga Ul. Przedwiośnie 16
26.09.2025	10:00 - 13:00	Akcja społeczna: Targi Wolontariatu	MDK „Dom Harcerza” ul. W. Reymonta 18
26.09.2025	16:00 - 19:00	Pożegnanie lata - spotkanie integracyjne w ogrodzie i przy grillu	ul. Gromadzka 53 A
28.09.2025	11:00	Niedzielny poranek z muzyką wiedeńską - koncert z okazji 120-lecia Uzdrowiska Mateczny	Krakowska Pijalnia Zdrojowa Ul. Wadowicka 1B
28.09.2025	15:00 - 17:00	Koncert "Wojtyła - aktor biskupem"	Filharmonia Krakowska ul. Zwierzyniecka 1
28.09.2025	19:00 - 21:00	Koncert "Reijseger & Seifert i Chór Polskiego Radia Łustawice"	Filharmonia Krakowska ul. Zwierzyniecka 1

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.