



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	9:00-13:00
Piątek	16:00-20:00

W ramach działalności CAS zapraszamy do korzystania z biblioteczki.

OBOWIĄZUJE OD 7 października 2025r.

Harmonogram zajęć stałych – październik 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	
	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	8:00 - 9:00	Język francuski - zaawansowany	
	12:00 - 14:00	Warsztaty z dietetykiem	Zajęcia w dniach: 2, 9, 30 października

Zajęcia dodatkowe – październik 2025:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
01.10.2025	17:00 - 19:00	Międzynarodowy Dzień Osób Starszych - spotkanie integracyjne	
03.10.2025	19:00 - 20:00	Ogrody światłem malowane. Abakanowicz. Bez reguł.	Zamek Królewski na Wawelu, wejście od strony ulicy Kanoniczej, Bramą Austriacką
05.10.2025	14:00 - 15:30	Oprowadzenie z edukatorami po Teatrze Starym	Teatr Stary ul. Jagiellońska 1
05.10.2025	18:00 - 20:00	Wymyśliłem Ciebie wieczór z muzyką Andrzeja Zauchy	ICE Kraków ul. Konopnickiej 17
08.10.2025	19:30 - 21:30	Koncert oratoryjny "Powiedzcie to dalej" w 110. rocznicę urodzin ks. Twardowskiego	Filharmonia Krakowska ul. Zwierzyniecka 1 - w przerwie koncertu odbędzie się kwesta na rzecz Hospicjum św. Łazarza
10.10.2025	17:00 - 19:00	Dzień Gier Planszowych - kółko i krzyżyk w przestrzeni	
11.10.2025	Będzie podana w późniejszym terminie	Wycieczka do Szczawnicy	Zbiórka: Pętla autobusowa przy ICE.
18.10.2025	10:00 - 14:00	Warsztaty koloroterapii - kwiaty polskie	
20.10.2025	18:00 - 20:00	Europejski Dzień Seniora - spotkanie integracyjne	
21.10.2025	18:00 - 19:00	Spotkanie na kręgielni	Hotel Wilga ul. Przedwiośnie 16
24.10.2025	17:00 - 19:00	Światowy Dzień Origami - wspólnie stwórzmy papierowe zoo	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.