



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	8:00-12:00
Piątek	16:00-20:00

W ramach działalności CAS zapraszamy do korzystania z biblioteczki.

OBYWIAZUJE OD 1 listopada 2025r.

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2025:

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10:00 - 11:00	Zajęcia rytmiczno-taneczne	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna) 10.11 - zajęcia odwołane
	11:00 - 12:00	Gimnastyka przy muzyce	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna) 10.11 - zajęcia odwołane
	17:00 - 18:00	Trening umysłu	10.11 - zajęcia odwołane
	18:00 - 19:00	Dyżur koordynatora CAS	3.11 - dyżur telefoniczny 10.11 - dyżur telefoniczny
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	
	10:30 - 11:30	Trening funkcji poznawczych	
	12:00 - 14:00	Warsztaty z dietetykiem	Zajęcia w dniach: 6, 20 listopada

Zajęcia dodatkowe – listopad 2025:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
02.11.2025	13:20 - 14:10	Zamek II - Reprezentacyjne Komnaty Królewskie, Namioty Tureckie	Zamek Królewski na Wawelu
02.11.2025	14:10 - 14:40	Międzymurze. Podziemia Wawelu	Zamek Królewski na Wawelu
07.11.2025	12:00 - 13:00	Inhalacje w grocie solnej	Krakowska Jazkinia Solna ul. Długa 48/21
13.11.2025	16:30-18:00	Zajęcia kreatywno-ruchowe animowane przez studentów UKEN	Dom Studencki za Kolumnami ul. Armii Krajowej 9a
15.11.2025	9:00 - 15:00	Turniej Walking Football Małopolska 2025	Hala AGH ul. Armii Krajowej 5A
16.11.2025	17:00 - 19:00	Czy pamiętasz? – koncert dedykowany Ewie Demarczyk i Markowi Grechucie	ICE Kraków ul. Konopnickiej 17
18.11.2025	18:00 - 19:00	Spotkanie na kręgielni	Hotel Wilga ul. Przedwiośnie 16
21.11.2025	12:00 - 13:00	Inhalacje w grocie solnej	Krakowska Jazkinia Solna ul. Długa 48/21
25.11.2025		Akcja społeczna: Święto Organizacji Pozarządowych	Centrum Obywatelskie Ul. Reymonta 20 (Stadion Miejski im. H. Reymana - wejście LE od strony Parku Jordana)
27.11.2025	17:00 - 20:00	Integracyjne spotkanie Andrzejkowe animowane przez studentów UKEN	Centrum Obywatelskie Ul. Reymonta 20 (Stadion Miejski im. H. Reymana - wejście LE od strony Parku Jordana)
28-29.11.2025		Akcja społeczna: Świąteczna Zbiórka Żywności - Bank Żywności	Szczegóły zostaną przekazane uczestnikom akcji
29.11.2025	10:00 - 16:00	Warsztaty "Między nami pokoleniami"	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.