



adres: Kraków ul. Mieszczńska 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.

W dniach 24 grudnia (Wigilia) i 31 grudnia (Sylwester) CAS nieczynny

OBYWIAZUJE OD 30 grudnia 2025r.

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 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) 22.12 - zajęcia odwołane
	17:00 - 18:00	Trening umysłu	
	18:00 - 19:00	Dyżur koordynatora CAS	22.12 - dyżur telefoniczny 29.12 - dyżur telefoniczny
wtorek	12:00 - 13:00	Tai Chi	23.12 - zajęcia zostaną odrobione 4 grudnia, godz. 9:30 30.12 - zajęcia zostaną odrobione 11 grudnia, godz. 9:30
	13:15 - 14:15	Język angielski - początkujący	23.12 - zajęcia zostaną odrobione 18 grudnia, godz. 11:30
	14:30 - 15:30	Język angielski - zaawansowany	23.12 - zajęcia odwołane
środa	12:00 - 13:00	Ćwiczenia z przyborami gimnastycznymi	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna) Zajęcia w dniach: 3, 10, 17 grudnia
	14:00 - 15:00	Gimnastyka z elementami automasażu	Zajęcia w dniach: 3, 10, 17 grudnia
	15:00 - 16:00	Trening równowagi i łagodne	Zajęcia w dniach: 3, 10, 17 grudnia

		rozciąganie	
	20:00 - 21:00	Basen	Basen AGH, ul. Buszka 4 Zajęcia w dniach: 3, 10, 17 grudnia
czwartek	8:00 - 9:00	Język francuski - zaawansowany	Zajęcia w dniach: 4, 11, 18 grudnia
	10:30 - 11:30	Trening funkcji poznawczych	Zajęcia w dniach: 4, 11, 18 grudnia
	12:00 - 14:00	Warsztaty z dietetykiem	Zajęcia w dniach: 4, 11 grudnia

Zajęcia dodatkowe – grudzień 2025:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
01.12.2025	10:00 - 15:00	VIII Małopolski Kongres Srebrnej Gospodarki	Opera Krakowska ul. Lubicz 48
01.12.2025	18:00 - 19:00	Akcja proekologiczna: Nowa szafa seniora - seniorska wymiana odzieży	
03.12.2025	12:00 - 14:00	Koncert dla Sniorów	ICE Kraków Ul. Konopnickiej 17
06.12.2025	10:30 - 12:30	Warsztaty świąteczne	Bombek - Fabryka Ozdób Choinkowych Wieliczka, ul. Jedynaka 4
07.12.2025	12:00 - 20:00	Wycieczka do Katowic	Zbiórka: Pętla autobusowa przy ICE.
08.12.2025	11:00 - 14:00	Warsztaty fotograficzno-dziennikarskie: fotografia reporterska z wykorzystaniem smartfonów	
12.12.2025	12:00 - 13:00	Inhalacje w grocie solnej	Krakowska Jazkonia Solna ul. Długa 48/21
14.12.2025	9:00 - 17:00	Wycieczka do Kalwarii i Lanckorony	Zbiórka: Pętla autobusowa przy ICE
15.12.2025	14:00 - 17:00	Warsztaty fotograficzno-dziennikarskie: wykorzystanie sztucznej inteligencji w pracy reportera	
15.12.2025	19:00 - 21:00	Koncert zespołu Młoda Polska - twórczość Jacka Kaczmarskiego	Centrum Młodzieży Jordana ul. Krupnicza 38
16.12.2025	18:00 - 20:00	Spektakl Teatru ITAN "Cyganeria"	CSW Solvay ul. Zakopiańska 62
17.12.2025	17:00 - 19:00	I Urodziny CAS Spotkanie Świąteczne	Centrum Obywatelskie ul. Reymonta 20
20.12.2025	19:00 - 21:00	EFEKT CHOPINA – Chopinowskie Recitale Fortepianowe: Andrzej Wierciński	NCK al. Jana Pawła II 232

23.12.2025	17:00 - 18:30	Spektakl "Październik to najlepszy czas na sadzenie tulipanów"	Teatr KTO ul. Zamoyskiego 50
30.12.2025	16:00 - 18:30	„Kochajmy skowronki talent show”	Teatr Bagatela ul. Karmelicka 6
30.12.2025	18:00 - 19:00	Spotkanie na kręgielni	Hotel Wilga ul. Przedwiośnie 16
31.12.2025	10:00 – 11:00	Wyjście na lodowisko	Lodowisko Forum ul. Konopnickiej 28

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy!