



adres: Kraków ul. Mieszczańska 9 B LU 7

telefon: 570 811 877

e-mail: [fundacja@popatrzsercem.pl](mailto: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.**

**OBOWIĄZUJE OD 9 stycznia 2026r.**

**Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2026:**

| <b>Dzień</b> | <b>Godzina</b>       | <b>Rodzaj zajęć</b>                     | <b>Uwagi</b>                                                                                  |
|--------------|----------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek | 10:00 - 11:00        | Zajęcia rytmiczno-taneczne              | KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna)<br><b>05.01 – zajęcia odwołane</b> |
|              | 11:00 - 12:00        | Gimnastyka przy muzyce                  | KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna)<br><b>05.01 – zajęcia odwołane</b> |
|              | 17:00 - 18:00        | Trening umysłu – gry logiczne           | <b>05.01 – zajęcia odwołane</b>                                                               |
|              | <b>18:00 - 19:00</b> | <b>Dyżur koordynatora CAS</b>           | <b>05.01 - dyżur telefoniczny</b>                                                             |
| wtorek       | 12:00 - 13:00        | Tai Chi                                 |                                                                                               |
|              | 13:15 - 14:15        | Język angielski - początkujący          |                                                                                               |
|              | 14:30 - 15:30        | Język angielski - zaawansowany          |                                                                                               |
| środa        | 10:00 - 11:00        | Zdrowy kręgosłup                        | KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna)                                    |
|              | 11:00 - 12:00        | Pilates przy muzyce                     | KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna)                                    |
|              | 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 | 08.01 – zajęcia odwołane          |
|          | 10:30 - 11:30 | Trening funkcji poznawczych    |                                   |
|          | 12:00 - 14:00 | Warsztaty z dietetykiem        | Zajęcia w dniach: 15, 29 stycznia |

### Zajęcia dodatkowe – styczeń 2026:

| Data       | Godzina       | Rodzaj zajęć                                                         | Uwagi                                       |
|------------|---------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 09.01.2025 | 17:15 – 19:15 | „Podróż Poślubna plus czyli wakacje z promocji”                      | Kino Kijów<br>al. Krasińskiego 34           |
| 16.01.2026 | 12:00 - 13:00 | Inhalacje w grocie solnej                                            | Krakowska Jaskinia Solna<br>ul. Długa 48/21 |
| 19.01.2026 | 18:00 - 19:00 | Akcja proekologiczna: Nowa szafa seniora - seniorska wymiana odzieży |                                             |
| 27.01.2026 | 18:00 - 19:00 | Spotkanie na kręgielni                                               | Hotel Wilga<br>ul. Przedwiośnie 16          |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy!**