



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.

OBOWIĄZUJE OD 26 stycznia 2026r.

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2026:

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10:00 - 11:00	Zajęcia rytmiczno-taneczne	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna) 05.01 – zajęcia odwołane
	11:00 - 12:00	Gimnastyka przy muzyce	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna) 05.01 – zajęcia odwołane
	17:00 - 18:00	Trening umysłu – gry logiczne	05.01 – zajęcia odwołane
	18:00 - 19:00	Dyżur koordynatora CAS	05.01 - dyżur telefoniczny
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	29.01 – zajęcia odwołane
	12:00 - 14:00	Warsztaty z dietetykiem	Zajęcia w dniach: 15, 29 stycznia
piątek	14:00 – 14:45	Aqua Aerobic	Mały Basen Korona ul. Kalwaryjska 9-15 Zajęcia w dniach: 23 i 30 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 al. Krasińskiego 34
16.01.2026	12:00 - 13:00	Inhalacje w grocie solnej	Krakowska Jaskinia Solna ul. Długa 48/21
19.01.2026	18:00 - 19:00	Akcja proekologiczna: Nowa szafa seniora - seniorska wymiana odzieży	
23.01.2025	17:30 – 19:30	Taneczne spotkanie karnawałowe	Centrum Obywatelskie ul. Reymonta 20 (wejście LE od strony Parku Jordana)
24.01.2026	15:00 – 16:00	Podróże kulinarne: kuchnia wegańska dla wszystkich - smalec z fasoli	
24.01.2026	16:00 – 18:00	Akcja społeczna: Seniorzy CAS karmią wolontariuszy WOŚP 2026	Przygotowanie przekąsek dla sztabu WOŚP Hufiec ZHP Kraków-Podgórze
25.01.2026	12:00 – 13:30	Chodźże z nami szlakiem krakowskich szopek! - spacer z przewodnikiem	Zbiórka: Plac Świętego Ducha
26.01.2026	18:00 - 20:00	Spotkanie kolędowe dla seniorów	
27.01.2026	18:00 - 19:00	Spotkanie na kręgielni	Hotel Wilga ul. Przedwiośnie 16

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy!