



adres: Kraków ul. Mieszczńska 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.**

**OBOWIAZUJE OD 6 lutego 2026r.**

**Harmonogram zajęć stałych – luty 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>02.02 – zajęcia odwołane</b> |
|              | 11:00 - 12:00        | Gimnastyka przy muzyce                | KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna)<br><b>02.02 – zajęcia odwołane</b> |
|              | 17:00 - 18:00        | Trening umysłu – gry logiczne         |                                                                                               |
|              | <b>18:00 - 19:00</b> | <b>Dyżur koordynatora CAS</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)<br><b>04.02 – zajęcia odwołane</b> |
|              | 11:00 - 12:00        | Pilates przy muzyce                   | KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna)<br><b>04.02 – zajęcia odwołane</b> |
|              | 12:00 - 13:00        | Ćwiczenia z przyborami gimnastycznymi | KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala                                                  |

|          |               |                                         |                                                                               |
|----------|---------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|          |               |                                         | gimnastyczna)<br>04.02 – zajęcia odwołane                                     |
|          | 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             | Zajęcia w dniach: 26 lutego                                                   |
|          | 12:00 - 14:00 | Warsztaty z dietetykiem                 | Zajęcia w dniach: 19, 26 lutego                                               |
| piątek   | 14:00 – 14:45 | Aqua Aerobic                            | Mały Basen Korona<br>ul. Kalwaryjska 9-15<br>Zajęcia w dniach: 20 i 27 lutego |

### Zajęcia dodatkowe – luty 2026:

| Data       | Godzina       | Rodzaj zajęć                                                                                                 | Uwagi                                                                           |
|------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 04.02.2026 | 16:00 – 18:00 | Podróże kulinarne: prywatki z tamtych lat - smaki karnawału                                                  |                                                                                 |
| 10.02.2025 | 17:00 – 19:00 | Taneczne spotkanie karnawałowo-walentynkowe                                                                  | Centrum Obywatelskie<br>ul. Reymonta 20 (wejście LE od strony Parku Jordana)    |
| 12.02.2026 | 18:00 – 20:00 | Tłusty Czwartek – spotkanie integracyjne                                                                     |                                                                                 |
| 15.02.2026 | 12:00 – 14:00 | Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Armii Krajowej - zwiedzanie muzeum z przewodnikiem, udział w grze muzealnej | Muzeum Armii Krajowej<br>im. gen. Emila Fieldorfa „Nila”<br>ul. Wita Stwosza 12 |
| 17.02.2026 | 16:00 – 18:00 | Muzeum Farmacji                                                                                              | ul. Floriańska 25<br>(w obiekcie brak wind)                                     |
| 20.02.2026 | 12:00 - 13:00 | Inhalacje w grocie solnej                                                                                    | Krakowska Jaskinia Solna<br>ul. Długa 48/21                                     |
| 24.02.2026 | 18:00 - 19:00 | Spotkanie na kręgielni                                                                                       | Hotel Wilga<br>ul. Przedwiośnie 16                                              |
| 26.02.2026 | 11:00 – 12:30 | Spektakl „MOJE DOMY na trzy głosy”                                                                           | MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY<br>im. Andrzeja Bursy<br>os. Tysiąclecia 15             |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy!**