



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

**Koordinator: Magdalena tel. 570 811 877**

**Dyżur koordynatora: poniedziałek 19:00 - 20:00**

**CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:**

Poniedziałek	16:00-20:00
Wtorek	12:00-16:00
Środa	12:00-16:00
Czwartek	10:00-14:00
Piątek	16:00-20:00

**W ramach działalności CAS zapraszamy do korzystania z biblioteczki.**

**OBOWIĄZUJE OD 21 maja 2026r.**

**Harmonogram zajęć stałych – maj 2026:**

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)
	16:00 - 17:00	Język francuski - zaawansowany	
	17:00 - 18:00	Język francuski - konwersacje	
	18:00 - 19:00	Trening umysłu – gry logiczne	Zajęcia w dniach: 11 i 25 maja
	19:00 - 20:00	Dyżur koordynatora CAS	4 i 18 maja – 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	11:00 - 13:00	Warsztaty z dietetykiem	Zajęcia w dniach: 14, 28 maja
	13:00 - 14:00	Trening funkcji poznawczych	
piątek	14:00 - 14:45	Aqua Aerobic	Mały Basen Korona ul. Kalwaryjska 9-15 15 maja - zajęcia odwołane 22 maja - zajęcia odwołane

### Zajęcia dodatkowe – maj 2026:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
03.05.2026	19:00	Koncert Zespołu Ruta	Chicago Bar ul. Sławkowska 11
08.05.2026	16:30 - 19:00	„Siła woli – aktywność osób z niepełnosprawnościami” - wolontariat na stoisku fundacji	Tauron Arena – Mała Hala
09.05.2026	10:00	Zaczarowany Dzień w Ogrodzie Botanicznym - półfinał 18. Festiwalu Zaczarowanej Piosenki i zwiedzanie ogrodu	Ogród Botaniczny ul. Kopernika 27
11.05.2026	19:00 - 20:00	Szafa seniora – seniorska wymiana odzieży	
13.05.2026	16:00 - 17:30	Podróże kulinarne: Międzynarodowy Dzień Hummusu	
19.05.2026	18:00 - 19:00	Spotkanie na kręgielni	Hotel Wilga ul. Przedwiośnie 16
21.05.2026	15:00 - 16:30	Spektakl „Moja miłość”	Teatr Barakah ul. Paulińska 28
21.05.2026	17:30 - 19:00	Podróże kulinarne: Międzynarodowy Dzień Herbaty	
23.05.2026	8:00 - 19:00	Wycieczka do Zakopanego	Zbiórka: Pętla autobusowa przy ICE
24.05.2026	16:00 - 18:00	Święto Rodziny Krakowskiej – wolontariat na stoisku fundacji	Tereny zielone wokół Tauron Areny
29.05.2026	19:00 - 20:30	Koncert „Muzyczny kwiatek dla Mamy”	Centrum Kultury Podgórze – Ośrodek Ruczaj ul. Jana Kantego Przyzby 10a

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy!**