



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 17:00 - 18:00

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	14:00-18:00
Wtorek	12:00-16:00
Środa	12:00-16:00
Czwartek	16:00-20:00
Piątek	16:00-20:00

W ramach działalności CAS zapraszamy do korzystania z biblioteczki.

OBOWIĄZUJE OD 24 sierpnia 2026r.

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2026:

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	14:30 – 16:00	Arteterapia	
	16:00 – 17:00	Trening umysłu – gry logiczne	
	17:00 – 18:00	Cyfrowy senior	Dodatkowe zajęcia środa 26.08 godz. 18:15 – 19:15
	18:00 – 19:00	Dyżur koordynatora CAS	
wtorek	12:00 – 13:00	Tai Chi	
	13:30 – 14:30	Język angielski - początkujący	
środa	10:00 – 11:00	Zdrowy kręgosłup	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna) Zajęcia odbędą się 5, 19 i 26 sierpnia
	11:45 – 12:30	Aqua Aerobic	Lemon Fitness ul. Ludwinowska 11
	14:00 – 15:00	Gimnastyka z elementami automasażu	
	15:00 – 16:00	Trening równowagi i łagodne rozciąganie	
czwartek			
piątek			

Zajęcia dodatkowe – sierpień 2026:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
05.08.2026	16:15 – 18:15	Warsztaty kosmetyków naturalnych – kremy i balsamy bez wody	
12.08.2026	16:15 – 18:15	Warsztaty kosmetyków naturalnych – kremy i balsamy z użyciem emulgatorów	
18.08.2026	18:00 – 19:00	Spotkanie na kręgielni	Hotel Wilga ul. Przedwiośnie 16
19.08.2026	11:00 – 13:00	Zdrowy mózg – Jak cieszyć się sprawnym umysłem przez długie lata?	
24.08.2026	11:30	Warsztaty kulinarne „Makaron Rządzi Zdrowo”	Studio Cook Club ul. Fabryczna 13
26.08.2026	16:15-18:15	Podróże kulinarne – przetwory na zimę	
27.08.2026	16:00	Kino dla Seniora – „Zupa nic”	Kino Kijów al. Krasińskiego 34
28.08.2026	10:00 – 15:30	Akademia Aktywnego Życia – warsztaty malarsko-basenowe	Park Wodny ul. Dobrego Pasterza 126

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy!