



adres: Kraków ul. Mieszczańska 9 B LU 7

telefon: 570 811 877

e-mail: fundacja@popatrzsercem.pl

CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW

POPATRZ SERCEM - Aktywne i Włączające Starzenie

Koordynator: Magdalena tel. 570 811 877

Dyżur koordynatora: poniedziałek 18:00 - 19:00

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	15:00-19:00
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.

OBOWIAZUJE OD 16 października 2026r.

Harmonogram zajęć stałych – październik 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)
	15:30 - 17:00	Arteterapia	Zajęcia w dniach: 12, 19, 26 października
	17:00 - 18:00	Trening umysłu – gry logiczne	12.10 – zajęcia odwołane
	18:00 - 19:00	Dyżur koordynatora CAS	12.10 – dyżur telefoniczny 16.10 godz. 17-18 – dodatkowy dyżur stacjonarny
wtorek	10:00 - 10:45	Senior w sieci - smartfony, tablety, komputery	Zajęcia w dniach: 20, 27 października
	10:45 - 11:30	Senior w sieci - iphone'y i nowe technologie	Zajęcia w dniach: 20, 27 października
	12:00 - 13:00	Tai Chi	
	13:30 - 14:30	Język angielski - początkujący	
	14:45 - 15:45	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)

	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 - 12:00	Warsztaty z dietetykiem – zajęcia teoretyczne	Zajęcia w dniach: 8, 15 października
	12:00 - 13:00	Warsztaty z dietetykiem – zajęcia praktyczne	Zajęcia w dniach: 8, 15 października
piątek	13:15 - 14:00	Aqua Aerobic	Lemon Fitness ul. Ludwinowska 11

Zajęcia dodatkowe – październik 2026:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
03.10.2026	12:00 - 17:00	Squash dla seniora	Atras Squash Club ul. Zawila 61
03.10.2026	17:00	Taneczne Powitanie Jesieni	Szkoła Podstawowa nr 158 ul. Strąkowa 3 a
08.10.2026	12:00 - 14:00	Spotkanie wspinaczkowe „Od ściany do skały”	Centrum Wspinaczkowe Forteca ul. Ludowa 6
17.10.2026	9:00 – 15:00	Szkolenie z zakresu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej	Politechnika Krakowska Działownia, ul. Warszawska 24
21.10.2026	17:30 – 19:30	Spotkania z ekspertami ds. zdrowia: „Konflikt w rodzinie” spotkanie z Zofią Schacht - Petersen	
24.10.2026	12:00 - 17:00	Squash dla seniora	Atras Squash Club ul. Zawila 61
25.10.2026	12:00 - 18:00	II Gala Różowej Wstążki	Filharmonia Krakowska ul. Zwirzyńska 1
25.10.2026	17:00 - 19:00	Koncert finałowy podczas I Ogólnopolskiego Festiwalu Chórów Amatorskich	CK Podgórze – Ośrodek Ruczaj ul. Przyzby 10a
27.10.2026	17:00	Spektakl „Mały Książę”	Teatr Variete ul. Grzegorzewska 71
29.10.2026	15:30 - 17:30	Festiwal Przetworów Domowych	Klaster Zabłocie ul. Zabłocie 20

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy!