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.

W dniu 11 listopada 2026 CAS będzie nieczynny.

OBOWIĄZUJE OD 1 listopada 2026r.

Harmonogram zajęć stałych – listopad 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	
	17:00 - 18:00	Trening umysłu – gry logiczne	02.11 – zajęcia odwołane
	18:00 - 19:00	Dyżur koordynatora CAS	02.11 – dyżur telefoniczny
wtorek	10:00 - 10:45	Senior w sieci - smartfony, tablety, komputery	
	10:45 - 11:30	Senior w sieci - iphone'y i nowe technologie	
	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)

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS

	14:00 - 15:00	Gimnastyka z elementami automasażu	
	15:00 - 16:00	Trening równowagi i łagodne rozciąganie	
	16:00 – 17:00	Trening funkcji poznawczych	
	20:00 - 21:00	Basen	Basen AGH ul. Buszka 4
czwartek	11:00 - 12:00	Warsztaty z dietetykiem – zajęcia teoretyczne	Zajęcia w dniach: 5, 19 listopada
	12:00 - 13:00	Warsztaty z dietetykiem – zajęcia praktyczne	Zajęcia w dniach: 5, 19 listopada
piątek	13:15 - 14:00	Aqua Aerobic	Lemon Fitness ul. Ludwinowska 11

Zajęcia dodatkowe – listopad 2026:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
04.11.2026	19:00 – 20:00	Koncert piosenek zespołu Queen w wykonaniu Grupy Ruta	Pub Chicago ul. Sławkowska 11
05.11.2026	15:00 – 16:00	Spektakl „Moralność Pani Dulskiej” – w ramach projektu „Teatr bez barier”	Fort Borek ul. Forteczna 146
05.11.2026	18:30 – 19:30	Spektakl „Rejs w nieznane, czyli dolce Vita” – w ramach projektu „Teatr bez barier”	Fort Borek ul. Forteczna 146
12.11.2026	11:00 – 12:00	Seans w Grocie Solnej	Krakowska Jaskinia Solna ul. Długa 48/21
16.11.2026	18:00 – 19:00	Eko senior: Seniorska wymiana odzieży	
19.11.2026	11:00 – 12:00	Seans w Grocie Solnej	Krakowska Jaskinia Solna ul. Długa 48/21
26.11.2026	17:00 – 19:00	Między pokoleniowe spotkanie andrzejkowe prowadzone przez studentów UKEN	Centrum Obywatelskie ul. Reymonta 20
27-28.11.2026		Solidarny senior: Zbiórka żywności z Bankiem Żywności	Szczegóły wkrótce

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy!