

Centrum Aktywności Seniorów

przy Fundacji Małopolska Izba Samorządowa

31-534 Kraków, al. I. Daszyńskiego 16, tel. 12 200 29 26, e-mail: cas@fundacjamis.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00 – 14:00
wtorek	9:00 – 14:00
środa	9:00 – 14:00
czwartek	9:00 – 14:00
piątek	9:00 – 14:00

Harmonogram zajęć stałych – październik 2018 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	11:00 – 13:00	Wycieczki historyczne po Krakowie Chrześcijański i żydowski Kazimierz (Kościół Bożego Ciała, pl. Wolnica, ul. Św. Wawrzyńca, Cmentarz Remuh, Synagoga Temple)	w październiku – tylko 29.10.2018 r. zbiórka na dziedzińcu, przed wejściem do kościoła
	13:30 – 15:00	Kurs „Oswoić internet”	we październiku – bez 29.10.2018 r.
	15:00 – 16:30	Kurs „Oswoić komunikatory”	we październiku – bez 29.10.2018 r.
	16:00 – 17:00	Gimnastyka dla seniorów	w sali gimnastycznej XLIII LO, ul. Limanowskiego 62-64
wtorek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	15:00 – 17:30	Z cyklu „Moje prawa, jako...” Senior, jako spadkodawca / spadkobiorca	w październiku – tylko 16.10.2018 r.

środa	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	11:00 – 13:00	Warsztaty plastyczne Domowy kalendarz – technika collage’u	
	14:00 – 15:00	Kurs podstawowej wiedzy obywatelskiej	w październiku – tylko 3, 10 i 17.10.2018
czwartek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
piątek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
sobota	10:00 – 13:00	Cykl „Mój świat – Twój świat” Posprzątamy 100 nagrobków na 100-lecie odzyskania niepodległości Polski Akcja wolontariatu młodzieży i seniorów	zbiórka przy pompie obok wejścia na Cmentarz Rakowicki od ul. 29 Listopada
niedziela	12:30 – 14:00	Wycieczki historyczne po Krakowie Kultura i sztuka w Krakowie ok. 1900 r.	w październiku – tylko 7.10.2018 zbiórka w hallu Muzeum Narodowego – Kamienica Szołayskich

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

ZAJĘCIA DODATKOWE – PAŹDZIERNIK 2018

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
codziennie w dni robocze października	do uzgodnienia	Indywidualne porady prawne dla seniorów	po wcześniejszym uzgodnieniu osobistym lub telefonicznym
1.10.2018	od 17:00	Dialog obywatelski „Polska w Unii Europejskiej – wspólne wartości, wspólne wyzwania” Spotkanie z dr Markiem Prawdą – Dyrektorem Przedstawicielstwa Komisji Europejskiej w Polsce oraz Olgierdem Łukaszewiczem – Aktorem	w Międzynarodowym Centrum Kultury, Rynek Główny 25 dla uczestników przewidziano poczęstunek
5.10.2018	10:00 – 17:00	Targi Seniora	w EXPO Kraków, ul. Galicyjska 9
5.10.2018	od 19:00	„The Best of” Marek Czyżykiewicz Spektakl Teatru Variete	bilet w specjalnej cenie dla seniora: 20,00 zł
6.10.2018	10:00 – 17:00	Targi Seniora	w EXPO Kraków, ul. Galicyjska 9
12.10.2018	10:00 – 12:00	Śpiew, ruch, radość Warsztaty gospel dla Seniorów	w Ośrodku Kultury im. C. K. Norwida, os. Górali 5
13.10.2018	10:00 – 12:00	Śpiew, ruch, radość Warsztaty gospel dla Seniorów	w Ośrodku Kultury im. C. K. Norwida, os. Górali 5
14.10.2018	10:00 – 16:00	Śpiew, ruch, radość Warsztaty gospel dla Seniorów	w Ośrodku Kultury im. C. K. Norwida, os. Górali 5
14.10.2018	16:00 – 18:00	Śpiew, ruch, radość Koncert gospel	w ARTzona, os. Górali 4
16.10.2018	10:00 – 13:00	Dzień Seniora w ZUS	w sali konferencyjnej, ul. Szlak 65
26.10.2018	19:00 – 21:00	Dream of Broadway Spektakl Teatru Variete	bilet w specjalnej cenie dla seniora: 50,00 zł
27.10.2018	18:00 – 20:00	Powróćmy do tamtych lat Spektakl Teatru Variete	bilet w specjalnej cenie dla seniora: 35,00 zł
28.10.2018	17:30 – 19:30	Powróćmy do tamtych lat Spektakl Teatru Variete	bilet w specjalnej cenie dla seniora: 35,00 zł

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.