

## 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	10:00 – 14:00
wtorek	10:00 – 14:00
środa	10:00 – 14:00
czwartek	10:00 – 14:00
piątek	10:00 – 14:00

### Obowiązuje od 3 grudnia 2018 r.

### Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2018 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>poniedziałek</b>	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	13:30 – 15:00	Kurs „Oswoić internet”	W grudniu 2018 r. bez 24 i 31. 12. 2018 r.
	15:00 – 16:30	Kurs „Oswoić komunikatory”	W grudniu 2018 r. bez 24 i 31. 12. 2018 r.
	16:00 – 17:00	Gimnastyka dla seniorów	W grudniu 2018 r. bez 24 i 31. 12. 2018 r.br. w sali gimnastycznej XLIII LO, ul. Limanowskiego 62-64
<b>wtorek</b>	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
<b>środa</b>	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	11:00 – 13:00	Warsztaty plastyczne Ozdoby bożonarodzeniowe	
	12:00 – 14:00	Wycieczki historyczne po Krakowie W barokowym Krakowie (Kościół O.O. Karmeliów na Piasku, Kościół p.w. Św. Anny	W grudniu tylko 5.12.2018 r. zbiórka przed Kościółem O.O. Karmelitów
	godziny popołudniowe zostaną podane	Spotkanie opłatkowe	W grudniu tylko 19.12.2018 r.

<b>czwartek</b>	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
<b>piątek</b>	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	12:00 – 13:30	Cykl „Moje prawa, jako...” Specyfika ubezpieczeń na życie i ubezpieczeń zdrowotnych dla Seniorów	W grudniu tylko 7.12.2018 r.

### Zajęcia dodatkowe – grudzień 2018 r.

<b>data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
codziennie w dni robocze	do uzgodnienia	Indywidualne porady prawne dla seniorów	po wcześniejszym uzgodnieniu osobistym lub telefonicznym
6.12.2018 r.	8:30 – 17:00	Bezpłatne badania serca i płuc dla Seniorów	Badania przeprowadzone zostaną w kardiobusie Fundacji Ziko, zaparkowanym przy ul. Grzegórzeckiej k/ Hali Targowej <b>Liczba miejsc ograniczona</b>

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**