

## 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](mailto: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

### Harmonogram zajęć stałych – luty 2019 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	16:00 – 17:00	Gimnastyka dla Seniorów	w sali gimnastycznej XLIII LO, ul. Limanowskiego 62-64
wtorek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	13:30 – 15:00	Kurs: „Oswoić nowe technologie”	w lutym 2019 r. tylko 19 i 26.02.2019 r.
środa	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	12:00 – 14:00	Wycieczki historyczne po Krakowie Muzeum Narodowe „Dom Jana Matejki”	w lutym 2019 r. tylko 13.02.2019 r. zbiórka przed wejściem (ul. Floriańska 41)
	17:30 – 19:00	Modne ozdoby z mas plastycznych (korale w stylu etno, broszki, wisiorki itp.)	
	16:00 – 17:30	Taniec dla seniorów	w lutym 2019 r. bez 27.02.2019 r.
czwartek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	9:00 – 13:00	Bezpłatne badanie w kierunku zdiagnozowania zaćmy	w lutym 2019 r. tylko 21.02.2019 r.
piątek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	

	11:00 – 13:00	Cykl: „Moje prawa...” „Organizacje skupiające Seniorów i ich działalność”	
	12:00 – 14:00	Wycieczki naukowe po Krakowie Rozwój inżynierii w Krakowie	w lutym 2019 r. tylko 15.02.2019 r. zbiórka w hallu MN Kamienica Szołayskich (pl. Szczepański 9)

### Zajęcia dodatkowe – luty 2019 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
		Bezpłatne badania krwi pod kątem <b>starzenia poznawczego, emocjonalnego i funkcjonalnego osób starszych</b>	Termin do indywidualnego uzgodnienia z osobami zainteresowanymi

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**