

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 4 marca 2019
Harmonogram zajęć stałych – marzec 2019 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	11:00 – 12:00	Bezpieczny Senior na drodze	w marcu 2019 r. tylko 4.03.2019 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	
	13:30 – 15:00	Kurs: „Oswoić nowe technologie”	
środa	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	12:00 – 14:00	Spacery historyczne po Krakowie „Czas przełomu – Sztuka awangardy w Europie Środkowej 1908 – 1929”	w marcu 2019 r. tylko 13.03.2019 r. zbiórka w hallu Międzynarodowego Centrum Kultury, Rynek Gł. 25 o godz. 11:50
	17:30 – 19:00	Zajęcia plastyczne Wiosenne ozdabianie przestrzeni – doniczki ceramiczne w nowej odsłonie. Posadzimy kwiaty w ozdobionej doniczce.	

czwartek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	10:00 – 11:30	Kurs fotografowania dla Seniorów	
piątek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	11:00 – 13:00	Cykl: „Moje prawa...” „Prawo do wypoczynku. Jak skutecznie wypoczywać?”	w marcu 2019 r. tylko 15.03.2019 r.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe – marzec 2019 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5.03.2019	od 18:00	wernisaż wystawy grafiki Bartka Wójcika „Nienasylenie”	wstęp wolny Klub „Kazimierz”, ul. Krakowska 13
6.03.2019	od 16:00	GODZINA RELAKSU – dla seniora Harmonia ciała i umysłu wybrane ćwiczenia z jogi i tai-chi	Wstęp: 1 zł Klub „Kazimierz”, ul. Krakowska 13
14.03.2019	od 18:00	KRAKOWSKI KLUB PODRÓŻNIKÓW <i>Naj, naj... czyli Dubaj</i> Zdjęcia i komentarz: Dariusz Łanocha	Wstęp: 1 zł Klub „Kazimierz”, ul. Krakowska 13
18.03.2019	od 17:00	W STARYM KINIE <i>Będzie lepiej</i> – film w reżyserii Michała Waszyńskiego	Wstęp: 1 zł Klub „Kazimierz”, ul. Krakowska 13
21.03.2019	od 17:00	POPRAZ KRESY: Troki i Wilno Zdjęcia i komentarz – Piotr Korpanty	Wstęp: 1 zł Klub „Kazimierz”, ul. Krakowska 13
28.03.2019		I. przegląd dorobku artystycznego CAS i Festiwal nalewek	Fundacja „Uskrzydleni wiekiem”
29.03.2019	od 19:00	POEZJA NA KAZIMIERZU Między wierszami	Wstęp: 1 zł Klub „Kazimierz”, ul. Krakowska 13

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.