

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

Harmonogram zajęć stałych – maj 2019 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	10:00 – 11:00	Cykl zajęć interpersonalnych Trening zapamiętywania	w maju 2019 r. bez 6.09.2019 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 internet”	w maju 2019 r. tylko 07.05.2019 r. (zajęcia przełożone z 23.04.2019 r.)
	13:30 – 15:00	Kurs: „Oswoić komunikatory”	w maju 2019 r. bez 07.05.2019 r.
	17:30 – 19:30	Wernisaż wystawy prac uczestników „Kursu fotografowania dla Seniorów”	w maju 2019 r. tylko 13.05.2019 r.

środa	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	12:00 – 14:00	Spacery historyczne po Krakowie Szlakiem Teodora Talowskiego Odkrywanie architektury krakowskich kamienic	w maju 2019 r. tylko 29.05.2019 r.
	17:30 – 19:00	Zajęcia plastyczne Kolorowo wokół nas. (decoupage)	w maju tylko 15.05.2019 r.
czwartek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	10:00 – 11:00	Język angielski	w maju 2019 r. od 9.05.2019
piątek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe – maj 2019 r.

termin	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
wszystkie środy od 3.04.2019 r. do 12.06.2019 r.	16:00 – 16:45	Aquafitness z elementami nauki i doskonalenia pływania Zajęcia w basenie ul. Krowoderska 8	Zajęcia odpłatne z góry w wysokości 150,00 zł od osoby za cały cykl (10 zajęć) TKKF „Bądź Aktywny”
wszystkie soboty od 6.04.2019 r. do 25.05.2019 r.	15:25 – 16:10	Aquafitness z elementami nauki i doskonalenia pływania Zajęcia w basenie ul. Fr. Nullo 23	Zajęcia odpłatne z góry w wysokości 90,00 zł od osoby za cały cykl (6 zajęć) TKKF „Bądź Aktywny”
poniedziałki, środy i piątki od 1.04.2019 do 27.09.2019 r.	9:00 – 10:00 lub 10:00 – 11:00	Spacery norduc-walking lub trening na rowerku stacjonarnym (70 godzin) oraz badania 30 wskaźników z krwi	zajęcia bezpłatne dostępne tylko dla kobiet w wieku 65 – 74 lata AWF
16.05.2019 r.	10:30 – 14:30	Złot CASów (Villa Decius) Uwaga: Ilość miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń.	w programie: <ul style="list-style-type: none"> • gry i zabawy sportowe • plener rysunkowy • taniec • program muzyczny (muzyka PRL, pieśni i arie operetkowe i operowe, piosenki cygańskie) • poezja • ½-godzinne zwiedzanie Willi Deciusza • ciepły posiłek i napoje
19.05.2019 r.	11:00 – 19:00	Święto Rodziny Krakowskiej w Parku im. H. Jordana	w programie: <ul style="list-style-type: none"> • wystawa „tak było dawniej” • zabawki, biżuteria itd. z materiałów recyklingowych • tańce na trawie • zajęcia sportowe

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.