

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 10 czerwca 2019 r.

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2019 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	10:00 – 11:00	Cykl zajęć interpersonalnych „Trening zapamiętywania”	
	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 komunikatory”	w czerwcu 2019 r. bez 25.06.2019 r.
środa	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	10:00 – 12:00	Gry stolikowe	
	12:00 – 14:00	„Historia Żydów w Krakowie – zwiedzanie zabytków Kazimierza” cz. I 12:00 – 14:00	w czerwcu 2019 r. tylko 27.06.2019 r. zbiórka przed Muzeum Judaistycznym ul. Szeroka
	17:30 – 19:00	Zajęcia plastyczne „Drugie życie starych dzinsów: torba”	w czerwcu 2019 r. tylko 12.06.2019 r.

czwartek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	10:00 – 11:00	Język angielski Poziom podstawowy	
	11:00 – 12:00	Język angielski Poziom średniozaawansowany	
piątek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	12:00 – 14:00	Historia Żydów w Krakowie – zwiedzanie zabytków Kazimierza cz. I „Szalom , szalom - czyli spotkanie z kulturą i zabytkami Kazimierza”	w czerwcu 2019 r. tylko 27.06.2019 r. zbiórka przed Muzeum Judaistycznym ul. Szeroka

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe – czerwiec 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”
poniedziałki, środy i piątki od 1.04.2019 do 27.09.2019 r.	9:00 – 10:00 lub 10:00 – 11:00	Spacery nordic-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
11.06.2019 r.	15:00 – 19:00	Usłysz Miasto Warsztaty dźwiękowe	Organizator: Muzeum Inżynierii Miejskiej, ul. św. Wawrzyńca 15 Liczba miejsc ograniczona
12.06.2019	11:00 – 18:00	Wycieczka statkiem do Tyńca Zwiedzanie Opactwa Benedyktynów	Organizatorzy: Fundacja Anma, CAS Srebrzysta Krowodrza, CAS Srebrzyste Podgórze Koszt: 80,00 zł Obejmuje: • rejs statkiem Jan Sobieski w obie strony, • obiad 2-daniowy z kompotem, • zwiedzanie Opactwa z przewodnikiem. Zapisy i wpłaty do końca maja 2019 r.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.