

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 – lipiec 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 lipcu 2019 r. bez 29.07.2019 r.
	12:00 – 14:00	Cykl: Spacer historyczny po Krakowie: Kultura i sztuka Żydów w Krakowie – zwiedzanie zabytków Kazimierza cz. II	w lipcu 2019 r. tylko 1.07.2019 r. zbiórka przed Muzeum Judaistycznym, ul. Szeroka 24
wtorek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	10:00 – 12:00	Kurs wiedzy obywatelskiej	w lipcu 2019 r. od 9.07.2019 r.
środa	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	10:00 – 12:00	Gry stolikowe	
czwartek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
piątek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe – lipiec 2019 r.

termin	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
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
25.05 – 28.07 2019 r.		Letni Festiwal Operetkowy na Wiśle im. Iwony Borowickiej	Fundacja „Radosny Senior”
3.07.2019 r.		Mecz towarzyski Molki (fińska fra)	DPS ul. Kluzeka 6
36 tygodni wg indywidualnego harmonogramu		Ocena efektów zastosowanie wybranych ćwiczeń stóp i stawów kolanowych u kobiet w wieku powyżej 60. roku życia	Collegium Medicum UJ
codziennie w lipcu 2019 r.	10:00 – 14:00	bilard, piłkarzyki, rzutki nie tylko dla mężczyzn	TFC Hub Centrum Sportu • zajęcia bezpłatne • piwo za dodatkową opłatą
w drugiej połowie lipca		Letnia Akademia Seniora	Szczegóły będą opublikowane w lipcu 2019 r.
26.09.2019 r.		Wycieczka do ogrodów biblijnych w Proszowicach	Warunki: ✓ Przejazd autokarem w obie strony ✓ Obiad 2-daniowy z kompotem w restauracji Stara Stajnia ✓ Zwiedzanie Ogrodów Biblijnych w Proszowicach z przewodnikiem ✓ Zwiedzanie Klasztoru w Hebdowie Zapisy i wpłaty do 26.07.2019 r.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.