

**Centrum Aktywności Seniorów**  
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 – wrzesień 2019 r.**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	16:00 – 17:00	Gimnastyka dla Seniorów	od 16.09.2019 r. w sali gimnastycznej XLIII LO, ul. Limanowskiego 62-64
wtorek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	8:30 – 9:30	Badanie kontrolne (badanie 2.) dot. badania oceny efektów zastosowania wybranych ćwiczeń stóp i stawów skokowych	tylko 17.09.2019 r.
	10:00 – 12:30	Klub filmowy	w Kinie pod Baranami
środa	8:30 – 11:00	Instruktor ćwiczeń dot. badania oceny efektów zastosowania wybranych ćwiczeń stóp i stawów skokowych	tylko 18.09.2019 r.
	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	10:00 – 12:00	Spotkanie informacyjne dot. Cyklu spotkań z osobami niepełnosprawnymi	we wrześniu 2019 r. tylko 4.09.2019 r.
		Szkolenie wolontariuszy	
		Wolontariat Seniorów: Cykl spotkań z osobami niepełnosprawnymi, chorymi, samotnymi, niezaradnymi itp.	od 12 września 2019 r. wg. Indywidualnych harmonogramów spotkań

<b>czwartek</b>	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	10:00 – 11:00	Język angielski Poziom podstawowy	we wrześniu 2019 r. od 19.09.2019 r.
	11:00 – 12:00	Język angielski Poziom średniozaawansowany	we wrześniu 2019 r. od 19.09.2019 r.
	10:30 – 12:30	Gry stolikowe	
<b>piątek</b>	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	11:00 – 13:00	Cykl: Spacery historyczne po Krakowie: Wystawa: „Skopie – miasto, architektura i sztuka solidarności”	tylko 27.09.2019 r. Zbiórka w hallu Międzynarodowego Centrum Kultury, Rynek Główny 25

### Zajęcia dodatkowe – wrzesień 2019 r.

termin	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.09.2019 r.	9:00	„Idź z „Żeromskim” po zdrowie” marsz nordic walking	Szpital im. S. Żeromskiego <b>Udział jest bezpłatny</b>
7.09.2019 r.		8. edycji ogólnopolskiej akcji „Narodowe Czytanie”. na pl. Szczepański i przed Nowohuckie Centrum Kultury	Biblioteka Kraków
15.09.2019 r.	12:00	Koncert Muzyki Kameralnej Viktor Yankovskyi - baryton Dominika Peszko - fortepian	„Cheder” Pracownia Seniora przy Festiwalu Kultury Żydowskiej, ul. Józefa 36 <b>Wstęp wolny</b>
17 i 18.09.2019 r.		V Mistrzostwa Sportowe Seniorów 60+ 70+ 80+ o Puchar Prezydenta Miast Krakowa	<b>Zapisy do 13.09.2019 r.</b>
19.09.2019 r.		VI Senioralia w Krakowie Kino Kijów	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Msza Św. w Kościele Mariackim (</li> <li>• Parada</li> <li>• Kino Kijów</li> </ul>
22.09.2019		III Zawody Wędkarskie o puchar Prezydenta Miasta Krakowa	Kościół dla Miasta Podgórci Tynieckie – zbiornik górny
od 23.09.2019 r.		Cykl warsztatów dla Seniorów „Legendy w małym paluszku” (6 spotkań)	Grupa Nieformalna „Dobrze” Warsztaty z tworzenia książek dotykowych dla dzieci niewidomych i słabowidzących. Szczegółowe informacje w CAS Zabłocie-Grzegórzki
27 i 28.09.2019 r.	10:00 – 17:00	Targi Seniora	Targi Expo Kraków

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**