

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 – październik 2019 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	11:00 – 13:00	„Święta i obyczaje żydowskie” – Poznawanie Kazimierza cz. III	w październiku 2019 r. tylko 14.10.2019 r. zbiórka na placu przed Muzeum Judaistycznym (ul. Szeroka)
	16:00 – 17:00	Gimnastyka dla Seniorów	w sali gimnastycznej XLIII LO, ul. Limanowskiego 62-64
wtorek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	8:30 – 11:30	Badanie kontrolne (badanie 3.) dot. badania oceny efektów zastosowania wybranych ćwiczeń stóp i stawów skokowych	w październiku 2019 r. tylko 29 i 30.10.2019 r.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

środa	8:30 – 11:00	Badanie kontrolne (badanie 3.) – c.d. dot. badania oceny efektów zastosowania wybranych ćwiczeń stóp i stawów skokowych	w październiku 2019 r. tylko 29 i 30.10.2019 r.
	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	10:00 – 11:00	Wolontariat Seniorów: Cykl spotkań z osobami niepełnosprawnymi, chorymi, samotnymi, niezaradnymi itp.	
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	
	11:00 – 13:00	Cykl: Spacery historyczne po Krakowie: „Wstęp do historii sztuki” – charakterystyka stylów: romańskiego , gotyckiego, renesansowego, barokowego na przykładzie architektury sakralnej Krakowa.	w październiku 2019 r. tylko 11.10.2019 r. zbiórka w Rynku Głównym przy Kościele św. Wojciecha

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe – październik 2019 r.

termin	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.10.2019 r.	10:30	„Napisz Testament” Szkolenie dla Seniorów	Fundacja Otwarte Forum. Szkolenie odbędzie się w: Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia UMK (ul. Dekerta 24, 30-703 Kraków, Segment B, III piętro, Sala Konferencyjna)
5.10.2019 r.	15:00	Koncert Chóru „Gospel Senior” „Śpiewajcie Bogu”	Miasto Kraków i Stowarzyszenie Gospel Zgłoszenia do 2.10.2019 r. Liczba miejsc ograniczona
14 – 21.10. 2019 r.	9:00 – 17:00	Turniej „Rusz Głową” (szachy, brydż, krzyżówki, skrable, puzzle, sudoku, gry planszowe)	CAS Renesans Zgłoszenia przyjmowane są do 10 października 2019 r. (decyduje kolejność zgłoszeń)
19.10. 2019 r. 20.10.2019 r. 6.11.2019 r. 7.11.2019 r.	18:00 – 20:20	„Powróćmy do tamtych lat” Spektakl Teatru „Variete”	Teatr „Variete” Specjalna oferta cenowa
23.10.2019 r. 24.10.2019 r. 12.11.2019 r. 13.11.2019 r.	19:00 – 21:20	„Dziewczyna z plakatu” Spektakl Teatru „Variete”	Teatr „Variete” Specjalna oferta cenowa
26 – 26.10. 2019 r.	9:00 – 17:00	Kurs trenera nordic-walking	Szkoła Instruktorów Nordic Sport
codziennie od poniedziałku do piatku	9:00 – 16:00	Szkolenia i możliwość gier bilard, piłkarzyki, rzutki (dart), tenis stołowy	Centrum sportu TCF HUB oferta bezpłatna
9.11.2019 r. 10.11.2019 r. 23.11.2019 r. 24.11.2019 r.	18:00 – 21:00	„Opera za trzy grosze” Spektakl Teatru „Variete”	Teatr „Variete” Specjalna oferta cenowa

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.