

## 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](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 – listopad 2019 r. obowiązuje od 20 listopada 2019 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	9:30 – 11:30	Cykl zajęć interpersonalnych „Trening zapamiętywania”	w listopadzie 2019 r. od 18.11.2019 r.
	12:00 – 14:00	Kurs „Oswoić internet”	
	16:00 – 17:00	Gimnastyka dla Seniorów	w sali gimnastycznej XLIII LO, ul. Limanowskiego 62-64
wtorek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	12:00 – 14:00	Kurs „Oswoić nowe technologie”	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

<b>środa</b>	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	10:00 – 11:00	Wolontariat Seniorów: Cykl spotkań z osobami niepełnosprawnymi, chorymi, samotnymi, niezaradnymi itp.	
	10:00 – 12:00	Kurs fotografowania dla Seniorów	w listopadzie 2019 r. bez 6.11.2019 r.
	11:00 – 13:30	Klub Filmowy	w Kinie pod Baranami film poprzedzony prelekcją; informacja o filmach dostępna jest w siedzibie CAS
	12:00 – 14:00	Kurs „Oswoić komunikatory”	
<b>czwartek</b>	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	10:00 – 11:00	Język angielski Poziom podstawowy	
	11:00 – 12:00	Język angielski Poziom średniozaawansowany	
	12:00 – 14:00	Cykl: Spacer historyczne po Krakowie: „Wstęp do historii sztuki cz. II” – charakterystyka stylu renesansowego na przykładzie architektury Krakowa.	w listopadzie 2019 r. tylko 14.11.2019 r.  zbiórka w siedzibie CAS
	od 16:00	Cykl: Mój świat – Twój świat Nasze zainteresowania Spotkanie Seniorów z młodzieżą.	w listopadzie 2019 r. tylko 28.11.2019 r.  Multimedialna prezentacja zainteresowań młodzieży dziś i przed laty. Młodzież zaśpiewa piosenki z repertuaru Jacka Grechuty.
<b>piątek</b>	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	9:00 – 11:00	Kurs malarstwa dla Seniorów Akwarele	Zajęcia przeznaczone są dla osób, które dotychczas nie miały żadnych doświadczeń z malarstwem akwarelowych
	10:00 – 13:30	Kurs pierwszej pomocy	w listopadzie 2019 r. tylko 22. 11.2019 r.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

## Zajęcia dodatkowe – listopad 2019 r.

termin	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6.11.2019 r. 7.11.2019 r.	18:00 – 20:20	„Powróćmy do tamtych lat” Spektakl Teatru „Variete”	Teatr „Variete” Specjalna oferta cenowa
9.11.2019 r.	od 18:00	QUE TOUT PAR AMOUR Utwory piosenki francuskiej o tematyce miłości w wykonaniu David Buchta TRIO	Piwnica pod Baranami Wykonywane utwory, to połączenie intymności, delikatnych, klasycznych brzmień oraz elementów prozy i sztuki; to wyjątkowość projektu, z którym zmierzą się artyści. Bilety normalne w cenie 50,00 zł. <b>Dla seniorów – specjalna zniżka ceny biletów</b>
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
12.11.2019 r. 13.11.2019 r.	19:00 – 21:20	„Dziewczyna z plakatu” Spektakl Teatru „Variete”	Teatr „Variete” Specjalna oferta cenowa
15.11.2019 r.	od 17:00	MOJE IMIE TENOR	Piwnica pod Baranami Znane i lubiane utwory tenorowe z repertuaru Jana Kiepury, Luciano Pavarottiego, Plácido Domingo oraz José Carrerasa wykona Łukasz Wroński. <b>Dla seniorów – specjalna zniżka ceny biletów</b>
28.11.2019 r.	od 11:00	Mikołajowy Turniej Bilarda dla Seniorów	Centrum Sportu TCF HUB Ćwiczyć przed Turniejem można już od 9:00
codziennie od poniedziałku do piatku	9:00 – 16:00	Szkolenia i możliwość gier <b>bilard, piłkarzyki, rzutki (dart), tenis stołowy</b>	Centrum Sportu TCF HUB <b>oferta bezpłatna</b>

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**