

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 – grudzień 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 grudniu 2019 r. bez 23 i 30.12.2019 r.
	12:00 – 14:00	Kurs „Oswoić internet”	w grudniu 2019 r. tylko 2.12.2019 r.
	12:00 – 14:00	Kurs „Oswoić nowe technologie”	w grudniu 2019 r. tylko 9 i 16.12.2019 r.
	16:00 – 17:00	Gimnastyka dla Seniorów	w sali gimnastycznej XLIII LO, ul. Limanowskiego 62-64
	od 16:00	„Kolędujemy razem” Przedświąteczne spotkanie Seniorów	w grudniu 2019 r. tylko 16.12.2019 r.
wtorek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	10:00 – 12:00	Gry stolikowe	w grudniu 2019 r. bez 24 i 31.12.2019 r.
	od 16:00	Cykl: Mój świat – Twój świat „Nasze tańce” Taniec z instruktorem (zabawa na wesoło).	w grudniu 2019 r. tylko 3.12.2019 r. w sali Bursy Szkolnictwa Ponadpodstawowego, ul. Rzeźnicza 4

wtorek	od 16:00	Cykl: Mój świat – Twój świat „Jak spędzamy / spędzaliśmy czas wolny” spotkanie Seniorów z młodzieżą	w grudniu 2019 r. tylko 10.12.2019 r.
środa	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	10:00 – 11:00	Wolontariat Seniorów: Cykl spotkań z osobami niepełnosprawnymi, chorymi, samotnymi, niezaradnymi itp.	wg indywidualnego harmonogramu spotkań
	10:00 – 12:00	Kurs fotografowania dla Seniorów	
	11:00 – 13:30	Klub Filmowy	w grudniu 2019 r. tylko 4 i 11.12.2019 r. informacja o filmach dostępna jest w siedzibie CAS
	12:00 – 14:00	Kurs „Oswoić komunikatory”	w grudniu 2019 r. tylko 4 i 11.12.2019 r.
	12:00 – 16:00	Szkolenie „Pierwsza pomoc przedlekarska”	w grudniu 2019 r. tylko 11.12.2019 r.
	od 16:00	Wernisaż wystawy po kursie fotografowania dla seniorów	w grudniu 2019 r. tylko 18.12.2019 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	
	12:00 – 14:00	Cykl: Spacer historyczne po Krakowie: „To idzie młodość! I. Grupa Krakowska.” Wystawa malarstwa Pierwszej Grupy Krakowskiej	w grudniu 2019 r. tylko 5.12.2019 r. zbiórka w hallu Kamienicy Szołayskich, Plac Szczepański 9
piątek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	9:00 – 11:00	Kurs malarstwa dla Seniorów Akwarele	w grudniu 2019 r. tylko 6 i 13.12.2019 r. Zajęcia przeznaczone są dla osób, które dotychczas nie miały żadnych doświadczeń z malarstwem akwarelowych

Zajęcia dodatkowe – grudzień 2019 r.

termin	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
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
wtorki i czwartki	14:00 – 16:00	seniorów z wnukami grają w bilard	Centrum Sportu TCF HUB oferta bezpłatna
codziennie	17:00 – 20:00	Wieczorki taneczne	Cafe Caroline ul. Głowackiego 4, lokal 6

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.