

## 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 – 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”<br>Przedświąteczne spotkanie Seniorów | w grudniu 2019 r. tylko 16.12.2019 r.                  |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

|               |               |   |  |
|---------------|---------------|---|--|
| <b>wtorek</b> | 10:00 – 14:00 | Klub Seniora / kawiarenka   |  |
|               | 8:30 – 13:00  | Badanie kontrolne (badanie 4.)<br>dot. badania oceny efektów<br>zastosowania wybranych ćwiczeń<br>stóp i stawów skokowych | w grudniu 2019 r.<br>tylko 10.12.2019 r.   |
|               | 10:00 – 12:00 | Gry stolikowe   | w grudniu 2019 r.<br>bez 24 i 31.12.2019 r.  |
|               | od 16:00      | Cykl: Mój świat – Twój świat<br>„Nasze tańce”<br>Taniec z instruktorem<br>(zabawa na wesoło).                             | w grudniu 2019 r.<br>tylko 3.12.2019 r.<br><br>w sali Bursy Szkolnictwa<br>Ponadpodstawowego,<br>ul. Rzeźnicza 4 |
|               | od 16:00      | Cykl: Mój świat – Twój świat<br>„Jak spędzamy / spędzaliśmy<br>czas wolny”<br>spotkanie Seniorów<br>z młodzieżą           | w grudniu 2019 r.<br>tylko 10.12.2019 r.   |
| <b>środa</b>  | 10:00 – 14:00 | Klub Seniora / kawiarenka   |  |
|               | 10:00 – 11:00 | Wolontariat Seniorów:<br>Cykl spotkań z osobami<br>niepełnosprawnymi, chorymi,<br>samotnymi, niezaradnymi itp.            | wg indywidualnego<br>harmonogramu spotkań  |
|               | 10:00 – 12:00 | Kurs fotografowania dla<br>Seniorów   |  |
|               | 11:00 – 13:30 | Klub Filmowy  | w grudniu 2019 r.<br>tylko 4 i 11.12.2019 r.<br>informacja o filmach dostępna<br>jest w siedzibie CAS            |
|               | 12:00 – 14:00 | Kurs „Oswoić komunikatory”  | w grudniu 2019 r.<br>tylko 4 i 11.12.2019 r.   |
|               | 12:00 – 16:00 | Szkolenie „Pierwsza pomoc<br>przedlekarska”   | w grudniu 2019 r.<br>tylko 11.12.2019 r.   |
|               | od 16:00      | Wernisaż wystawy po kursie<br>fotografowania dla seniorów   | w grudniu 2019 r.<br>tylko 18.12.2019 r.   |

|                 |               |   |  |
|-----------------|---------------|---|--|
| <b>czwartek</b> | 10:00 – 14:00 | Klub Seniora / kawiarenka   |  |
|                 | 10:00 – 11:00 | Język angielski<br>Poziom podstawowy  |  |
|                 | 11:00 – 12:00 | Język angielski<br>Poziom średniozaawansowany   |  |
|                 | 12:00 – 14:00 | Cykl: Spacer historyczne po Krakowie:<br>„To idzie młodość! I. Grupa Krakowska.”<br>Wystawa malarstwa Pierwszej Grupy Krakowskiej | w grudniu 2019 r.<br>tylko 5.12.2019 r.<br><br>zbiórka w hallu Kamienicy Szołayskich, Plac Szczepański 9   |
| <b>piątek</b>   | 10:00 – 14:00 | Klub Seniora / kawiarenka   |  |
|                 | 9:00 – 11:00  | Kurs malarstwa dla Seniorów<br>Akwarele   | w grudniu 2019 r.<br>tylko 6 i 13.12.2019 r.<br>Zajęcia przeznaczone są dla osób, które dotychczas nie miały żadnych doświadczeń z malarstwem akwarelowych |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

### **Zajęcia dodatkowe – grudzień 2019 r.**

| <b>termin</b>                        | <b>godzina</b> | <b>rodzaj zajęć</b>   | <b>uwagi</b>  |
|--------------------------------------|----------------|---|---|
| codziennie od poniedziałku do piatku | 9:00 – 16:00   | Szkolenia i możliwość gier<br><b>bilard, piłkarzyki, rzutki (dart),<br/>tenis stołowy</b> | Centrum Sportu TCF HUB<br><br><b>oferta bezpłatna</b> |
| wtorki i czwartki                    | 14:00 – 16:00  | seniorzy z wnukami grają w bilard   | Centrum Sportu TCF HUB<br><br><b>oferta bezpłatna</b> |
| codziennie                           | 17:00 – 20:00  | Wieczorki taneczne  | Cafe Caroline<br>ul. Głowackiego 4, lokal 6           |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**