

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 – marzec 2020 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	9:30 – 11:30	Trening zapamiętywania	
	12:00 – 14:00	Kurs modelarski	Warsztaty przeznaczone są dla Seniorów, którzy dotychczas nie mieli styczności z modelarstwem.
	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 – 13:00	Badanie kontrolne (badanie 5) dot. badania oceny efektów zastosowania wybranych ćwiczeń stóp i stawów skokowych	w marcu 20230 r. tylko 3 marca 2020 r.
	10:00 – 11:00	Cykl: „Komórka – co to takiego?” Zajęcia warsztatowe	zajęcia dla gr. I.
	11:30 – 12:30		zajęcia dla gr. II.
			W związku z dużą i wzrastającą liczbą chętnych, uczestników podzielono na dwie grupy.

środa	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	10:00 – 12:00	Cykl: „Oswoić e-mail” Zajęcia warsztatowe	
	11:30 – 13:30	Akademia Lidera – Seniora	w marcu 2020 r. tylko 25 marca 2020 r. w sali konferencyjnej UMK ul. Dekerta 24
czwartek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	10:00 – 11:00	Język angielski Poziom podstawowy	
	11:15 – 12:15	Język angielski Poziom średniozaawansowany	
	12:30 – 13:30	Język angielski Poziom „0”	Zapraszamy wszystkie osoby zainteresowane nauką języka, które dotychczas nie miały styczności z j. angielskim.
	14:00 – 17:00	Cykl: Spacery historyczne po Krakowie: „Wstęp do historii sztuki” – BAROK	w marcu 2020 r. tylko 26 marca 2020 r. zbiórka przed kościołem Św. Piotra i Pawła, ul. Grodzka
	13:30 – 15:30	Cykl: „Świat architektury i sztuki” Indie i Nepal	w marcu 2020 r. tylko 26 marca 2020 r.
piątek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	9:00 – 10:00	Malarstwo akwarelowe	

Zajęcia dodatkowe CAS Zabłocie-Grzegórzki – marzec 2020 r.

termin	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
24.03.2020 r. (wtorek)	12:30 – 14:30	Rośliny w domu	Zajęcia edukacyjne i ćwiczenia praktyczne dot. dbania o rośliny domowe, ze szczególnym uwzględnieniem roślin pochłaniających smog

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.