

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 czynny 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

OBOWIĄZUJE OD 15 lutego 2022 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – LUTY 2022 r.

miesiąc

dzień	godzina	temat zajęć	uwagi
poniedziałek	10:30 – 11:30	Trening zapamiętywania (zajęcia ruchowe i integrujące)	
wtorek	13.45 – 14.45	Gimnastyka rehabilitacyjna (zajęcia ruchowe i integrujące)	
środa	10:00 – 12:00	Cyfrowy Senior (zajęcia edukacyjne)	
czwartek	8:30 – 9:30	Język angielski Poziom A2 (zajęcia edukacyjne)	
	9:45 – 10:45	Język angielski Poziom B1 (zajęcia edukacyjne)	
	11:00 – 12:00	Język angielski Poziom A1 (zajęcia edukacyjne)	

piątek	9:00 – 11:00	Rozwijanie umiejętności twórczych (zajęcia ruchowe i integrujące)	w lutym 2022 r. tylko 11 i 25.02.2022 r.
	12.30 – 14.30	Wirtualne wycieczki po Krakowie (zajęcia edukacyjne)	w lutym 2022 r. tylko 11.02.2022 r. – „Historie miłosne z Krakowem w tle”
	14:00 – 15:00	Trening umiejętności przydatnych w codziennym życiu (zajęcia ruchowe i integrujące)	w lutym 2022 r. tylko 18 i 25.02.2022 r. 18.02 – Nieuczciwi sprzedawcy. Techniki manipulacji i jak bronić się przed nimi. 25.02. – Jakie zagrożenia czyhają w internecie na nieświadomych użytkowników? Jak je rozpoznawać i jak im zapobiegać?

Zajęcia dodatkowe w LUTYM 2022:

miesiąc

wtorek 1 marca 2022 r.	od 20:00	Dwa koncerty fortepianowe Fryderyka Chopina	w ICE Kraków Ilość biletów w cenie promocyjnej – ograniczona
---------------------------	----------	--	---

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy telefoniczne (12 200 29 26 lub 537 999 506) lub za pomocą poczty elektronicznej (e-mail: cas@fundacjamis.org.pl).