

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

Harmonogram zajęć prowadzonych w grudniu 2022 r. obowiązuje od 13 grudnia 2022 r.

dzień	godzina	temat zajęć	uwagi
poniedziałek	9:45 – 10:45	Patrzemy na świat szerzej (zajęcia międzypokoleniowe)	w grudniu 2022 r. tylko 5.12.2022 r.
	9:00 – 11:00	Święta dla małych i dużych (zajęcia międzypokoleniowe)	w grudniu 2022 r. tylko 12.12.2022 r.
	11:30 – 12:30	Ćwiczenia mięśni twarzy (zajęcia rozwojowe)	w grudniu 2022 r. tylko 19.12.2022 r.
wtorek	10:00 – 12:00	Kurs pierwszej pomocy cz. I: „zasady ogólne” i „zachowanie na miejscu zdarzenia”	w grudniu 2022 r. tylko 13.12.2022 r.
	17:00 – 19:00	Przedświąteczne spotkanie Seniorów	w grudniu 2022 r. tylko 20.12.2022 r.
środa	10:00 – 12:00	Cyfrowy Senior: # komórka dowodem osobistym (zajęcia edukacyjne)	w grudniu 2022 r. bez 21. i 28.12.2022 r.
	13:00 – 14:30	Ćwiczenia manualne palców i nadgarstka (zajęcia rozwojowe)	w grudniu 2022 r. tylko 14.12.2022 r.
	13:00 – 14:30	Ćwiczenia ogólnousprawniające	w grudniu 2022 r. tylko 21.12.2022 r.

czwartek	8:30 – 9:30	Język angielski Poziom A2 (zajęcia edukacyjne)	w grudniu 2022 r. bez 22. i 29.12.2022 r.
	9:45 – 10:45	Język angielski Poziom B1 (zajęcia edukacyjne)	w grudniu 2022 r. bez 22. i 29.12.2022 r.
	10:00 – 12:00	Warsztaty origami (zajęcia międzypokoleniowe)	w grudniu 2022 r. tylko 22.12.2022 r.
	11:00 – 12:00	Język angielski Poziom A1 (zajęcia edukacyjne)	w grudniu 2022 r. bez 22. i 29.12.2022 r.
piątek	9:30 – 11:00	Zniżki i upusty dla Seniorów (zajęcia edukacyjne)	w grudniu 2022 r. tylko 2.12.2022 r.
	10:00 – 11:00	Zniżki i upusty dla Seniorów (zajęcia edukacyjne)	w grudniu 2022 r. tylko 16.12.2022 r.
	13:15 – 15:15	Zniżki i upusty dla Seniorów (zajęcia edukacyjne)	w grudniu 2022 r. tylko 9.12.2022 r.
	16:00 – 17:30	Jak prawidłowo i skutecznie badać pierś? (zajęcia rozwojowe)	w grudniu 2022 r. tylko 2.12.2022 r.

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