

## 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 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 stałych w styczniu 2023 r.

obowiązuje od 1 stycznia 2023 r.

dzień	godzina	temat zajęć	uwagi
poniedziałek	9:45 – 10:45	Trening zapamiętywania (zajęcia ruchowe i integrujące)	w styczniu 2023 r. tylko 9., 16, i 23.01.2023 r.
	12:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające dłoni i twarzy (zajęcia ruchowe i integrujące)	w styczniu 2023 tylko 16.01.2023 r.
wtorek	10:00 – 11:00	Jak oszczędzać energię? (zajęcia edukacyjne)	w styczniu 2023 r. tylko 17.01.2023 r.
	12:30 – 14:30	Akademia dobrych umiejętności (zajęcia ruchowe i integrujące)	w styczniu 2023 r. tylko 10. i 24.01.2023 r.
środa	10:00 – 12:00	Cyfrowy Senior: # tworzy własną stronę internetową (zajęcia edukacyjne)	
	12:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające dłoni i twarzy (zajęcia ruchowe i integrujące)	w styczniu 2023 r. tylko 1 1.01.2023 r.

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	14:00 – 15:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające dłoni i twarzy (zajęcia ruchowe i integrujące)	w styczniu 2023 r. tylko 20.01.2023 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](mailto:cas@fundacjamis.org.pl)).**