

31 -109 Kraków, ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 6/9

Centrum Aktywności Seniorów CAS GALICYJSKI

adres: Kraków ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 6/9

telefon: 516 011 002

e-mail: cas.galicyjski@gce.krakow.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00-13.00
wtorek	9.00-13.00
środa	9.00-13.00
czwartek	9.00-13.00
piątek	9.00-13.00

W ramach godzin działalności „kawiarenki” CAS GALICYJSKI dla seniorów od 9 lutego 2023 uruchomiona zostaje biblioteczka.

OBOWIĄZUJE OD 9 lutego 2023r.

Harmonogram zajęć stałych – luty 2023:

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć
poniedziałek	10.00 – 11.00	„Zdrowy senior” – cykl spotkań ze specjalistami z zakresu zdrowia i urody
	11.00 – 13.00	„Międzynarodowy klub przyjaciół” – seniorzy seniorom czyli wspólnie uczymy się polskiego
	12.00 – 13.00	Tańce rąk
	13.00 – 14.00	Pilates / zdrowy kręgosłup – grupa 1
wtorek	10.00 – 12.00	„W męskim kręgu” czyli o majsterkowaniu, wędkarstwie, armii, itp.
	12.00 – 13.00	Poradnia psychologiczna dla seniora (spotkania grupowe i indywidualne)

środa	9.00 – 11.00	Klub gier stolikowych (szachy, brydż, itp.)
	12.15 – 13.15	„Senior w sieci” czyli poznajemy nowe technologie
	13.15 – 14.15	Trening umysłu
czwartek	11.30 – 12.30	Gimnastyka na krzesłach
	12.30 – 13.30	Pilates / zdrowy kręgosłup – grupa 2
piątek	8.00 – 9.00	Język francuski – poziom średniozaawansowany
	9.00 – 10.00	Język angielski – poziom średniozaawansowany 10.02 – zajęcia odwołane 17.02 i 24.02 – odrabianie zajęć z dnia 10.02. Zajęcia w godzinach 9.00-10.30

Zajęcia dodatkowe – luty 2023:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
10.02.2023	10:00 – 12:00	„Spotkanie z ciekawymi ludźmi”: Rekonstrukcja historyczna to nie tylko widowiskowe inscenizacje – spotkanie z młodymi rekonstruktorami historycznymi z Jordanowa	CAS GALICYJSKI Kraków, ul. Piłsudskiego 6/9
14.02.2023	12:00 – 13:00	Walentynkowe spotkanie z psychologiem: „Psychologiczne podstawy miłości”	CAS GALICYJSKI Kraków, ul. Piłsudskiego 6/9
16.02.2023	13:00 – 14:00	Spotkanie przy stole pełnym pączków	CAS GALICYJSKI Kraków, ul. Piłsudskiego 6/9

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.