

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](mailto: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 zapraszamy do korzystania z biblioteczki.**

**W dniach 13-17 marca 2023 r. biblioteczka nieczynna**

### OBOWIĄZUJE OD 20 marca 2023r.

**W związku z możliwością ryzyka wystąpienia choroby covidowej wśród pracowników, w trosce o zdrowie Seniorów podjęliśmy decyzję o zawieszeniu wszystkich zajęć w tygodniu 13-17 marca 2023 r.**

### Harmonogram zajęć stałych – marzec 2023:

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć
poniedziałek	10:00 – 12:00	„Międzynarodowy klub przyjaciół” – seniorzy seniorom czyli wspólnie uczymy się polskiego <b>13.03. zajęcia odwołane</b>
	10:00 – 12:00	„Zdrowy senior” – cykl spotkań ze specjalistami z zakresu zdrowia i urody 6.03.2023 – Marta Kardaś: „Coś mnie łupie w kręgosłupie” cz.1 <b>13.03.2023 – Marta Kardaś: „Coś mnie łupie w kręgosłupie” cz.2 zajęcia odwołane</b> 20.03.2023 - Katarzyna Mraczek: „Piramida żywienia a mój talerz” 27.03.2023 – Lucyna Czech: „Piękną być”
	12:00 – 13:00	Tańce rąk <b>13.03. zajęcia odwołane</b> <b>27.03.2023 – zajęcia odwołane</b>

	13:00 – 14:00	Pilates / zdrowy kręgosłup – grupa 1 13.03. zajęcia odwołane 27.03.2023 – zajęcia odwołane
	<b>14:00 – 15:00</b>	<b>Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI</b> 13.03. zajęcia odwołane 20.03. dyżur pełni osoba zastępująca
wtorek	11.00 – 13.00	„W męskim kręgu” czyli o majsterkowaniu, wędkarstwie, armii, itp. 14.03. zajęcia odwołane
środa	9.00 – 11.00	Klub gier stolikowych (szachy, brydż, itp.) 15.03. zajęcia odwołane
	12.15 – 13.15	„Senior w sieci” czyli poznajemy nowe technologie 15.03. zajęcia odwołane
	13.15 – 14.15	Trening umysłu 15.03. zajęcia odwołane
czwartek	<b>11:00 – 12:00</b>	<b>Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI</b> 16.03. zajęcia odwołane 23.03. dyżur pełni osoba zastępująca
	11.30 – 12.30	Gimnastyka na krzesłach 16.03. zajęcia odwołane 23.03.2023 – zajęcia odwołane 30.03.2023 – zajęcia odwołane
	12.30 – 13.30	Pilates / zdrowy kręgosłup – grupa 2 16.03. zajęcia odwołane 23.03.2023 – zajęcia odwołane 30.03.2023 – zajęcia odwołane
piątek	8.30 – 9.30	Język francuski – poziom średniozaawansowany 17.03. zajęcia odwołane
	9.30 – 10.30	Język angielski – poziom średniozaawansowany 17.03. zajęcia odwołane
	12.30 – 13.15	Basen (KS Korona 1919, ul. Kalwaryjska 9) 17.03. zajęcia odwołane

### Zajęcia dodatkowe – marzec 2023:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
07.03.2023	13:00 – 15:00	Zwiedzanie z przewodnikiem: Wystawa "Imaginarium natury" oraz wystawa "Z japońskiej kolekcji Feliksa Jasieńskiego"	Muzeum Manggha Kraków, ul. Konopnickiej 26 Liczba miejsc ograniczona.
08.03.2023	13:30 – 15:30	Dzień Kobiet w Muzeum: zwiedzanie z przewodnikiem wystawy „Moda i sport” oraz niespodzianka	KAMIENICA SZOŁAYSKICH Kraków, pl. Szczepański 9 Liczba miejsc ograniczona.
16.03.2023	14:00 – 15:00	„Spotkanie z ciekawymi ludźmi”: Dawid Łasut o „Podróżach w czasach zarazy”	Zmiana terminu spotkania na 3.04.2023

17.03.2023	10:30 – 11:30	W irlandzkich klimatach z okazji święta św. Patryka – opowieść Zbigniewa Boguszewskiego z CAS GALICYJSKI Zajęcia odwołane	CAS GALICYJSKI Kraków, ul. Piłsudskiego 6/9
21.03.2023	12:00 – 14:00	Pierwszy Dzień Wiosny z „Ciuchowiskiem” czyli wymiana odzieży w duchu Zero Waste	CAS GALICYJSKI Kraków, ul. Piłsudskiego 6/9
28.03.2023		Wycieczka autokarowa do Poręby Wielkiej.	Zgłoszenia do 10 marca 2023 lub do wyczerpania miejsc.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**