

## 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 stałych w marcu 2023 r.

obowiązuje od 23 marca 2023 r.

dzień	godzina	temat zajęć	uwagi
poniedziałek	<del>9:45 – 10:45</del> 9:30 – 10:30	Trening zapamiętywania (zajęcia ruchowe i integrujące)	zmiana godzin od 13. marca
	11:00 – 12:00	Gimnastyka rehabilitacyjna Grupa A (zajęcia ruchowe i integrujące)	tylko 13. i 20. marca (zajęcia z 27 przeniesione na czwartek 30 marca)
	12:00 – 13:00	Gimnastyka rehabilitacyjna Grupa B (zajęcia ruchowe i integrujące)	tylko 13 i 20 marca (zajęcia z 27 przeniesione na czwartek 30 marca)
wtorek	10:00 – 12:00	Pierwsze spotkanie ze smartfonem (zajęcia edukacyjne)	
	12:30 – 14:30	Akademia dobrych umiejętności (zajęcia ruchowe i integrujące)	tylko 7. i 21. marca
środa	9:00 – 11:00	Spotkania ze sztuką Krakowa (Krótki kurs historii sztuki) (zajęcia edukacyjne) (zajęcia międzypokoleniowe)	tylko 8. i 29. marca
	13:30 – 16:30		tylko 22. marca zbiórka przy pomniku Papieża JPII naprzeciw wejścia głównego do Katedry na Wawelu
	11:30 – 13:30	Cyfrowy Senior:	bez 22. marca

	11:00 – 13:00	# tworzy własną stronę internetową (zajęcia edukacyjne)	tylko 22. marca
czwartek	8:30 – 9:30	Język angielski Poziom A2 (zajęcia edukacyjne)	bez 23. marca
	9:45 – 10:45	Język angielski Poziom B1 (zajęcia edukacyjne)	bez 23. marca
	11:00 – 12:00	Język angielski Poziom A1 (zajęcia edukacyjne)	bez 16. i 23. marca
	11:30 – 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna Grupa B (zajęcia ruchowe i integrujące)	tylko 30 marca (w zamian za 27 marca)
	12:30 – 13:30	Gimnastyka rehabilitacyjna Grupa A (zajęcia ruchowe i integrujące)	tylko 30 marca (w zamian za 27 marca)
Piątek	11:00 – 13:00	Spotkanie w sukience (zajęcia ruchowe i integrujące)	tylko 10 marca

**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)).**

### Harmonogram zajęć dodatkowych w marcu 2023 r.

dzień	godzina	temat zajęć	uwagi
sobota 25.03.2023 r.	10:00 – 20:30	Świąteczna zbiórka żywności	