

## 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 maj 2023 r. obowiązuje od 9 maja 2023 r.

| dzień        | godzina       | temat zajęć   | uwagi  |
|--------------|---------------|---|--|
| poniedziałek | 9:30 – 10:30  | Trening zapamiętywania<br>(zajęcia ruchowe i integrujące)   | bez 1. maja  |
|              | 11:00 – 13:00 | Gimnastyka rehabilitacyjna<br>Grupa A i B<br>(zajęcia ruchowe i integrujące)  | w maju – bez 1. maja.<br>8. maja zajęcia odbywają się<br>w siedzibie CAS<br>w pozostałe dni – na UEK |
| wtorek       | 10:00 – 12:00 | Pierwsze spotkanie ze<br>smartfonem<br>(zajęcia edukacyjne)   | bez 2. maja  |
|              | 12:30 – 14:30 | Akademia dobrych umiejętności<br>(zajęcia ruchowe i integrujące)  | tylko 16. i 30. maja   |
| środa        | 9:00 – 11:00  | Spotkania ze sztuką Krakowa<br>(Krótki kurs historii sztuki)<br>(zajęcia edukacyjne)<br>(zajęcia międzypokoleniowe) | tylko 10. i 17. maja<br>zajęcia w siedzibie CAS  |
|              | 9:00 – 11:00  | Architektura renesansowa<br>(wycieczka po Krakowie)<br>(zajęcia edukacyjne)<br>(zajęcia międzypokoleniowe)          | tylko 24. maja   |
|              | 9:00 – 11:00  | Renesans na Wawelu<br>(wycieczka po Krakowie)<br>(zajęcia edukacyjne)<br>(zajęcia międzypokoleniowe)                | tylko 31. maja   |
|              | 11:30 – 13:30 | Cyfrowy Senior:<br># tworzy własną stronę<br>internetową<br>(zajęcia edukacyjne)                                    | bez 3. maja  |

|          |               |   |   |
|----------|---------------|---|---|
| czwartek | 8:30 – 10:30  | Spotkania ze sztuką Krakowa<br>(Krótki kurs historii sztuki)<br>(zajęcia edukacyjne)<br>(zajęcia międzypokoleniowe) | tylko 11. maja (za 10. maja)<br>zajęcia w siedzibie CAS |
|          | 8:30 – 9:30   | Język angielski<br>Poziom A2<br>(zajęcia edukacyjne)  | bez 11. maja  |
|          | 9:45 – 10:45  | Język angielski<br>Poziom B1<br>(zajęcia edukacyjne)  | bez 11. maja  |
|          | 11:00 – 12:00 | Język angielski<br>Poziom A1<br>(zajęcia edukacyjne)  | bez 11. maja  |
|          | 12:30 – 14:30 | Spotkania ze sztuką Krakowa<br>(Krótki kurs historii sztuki)<br>(zajęcia edukacyjne)<br>(zajęcia międzypokoleniowe) | tylko 4. maja<br>zajęcia w siedzibie CAS<br>(za 3 maja) |
| piątek   | 14:00 – 16:00 | Osobowość i charakter, jako<br>narzędzia umożliwiające<br>poprawę jakości życia<br>(zajęcia edukacyjne)             |   |

**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)).**