

## 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 maju 2023 r.

obowiązuje od 19 maja 2023 r.

dzień	godzina	temat zajęć	uwagi
poniedziałek	9:30 – 10:30	Trening zapamiętywania (zajęcia ruchowe i integrujące)	bez 1. maja
	11:00 – 13:00	Gimnastyka rehabilitacyjna Grupa A i B (zajęcia ruchowe i integrujące)	w maju – bez 1. maja. 8. maja zajęcia odbywają się w siedzibie CAS w pozostałe dni – na UEk
wtorek	10:00 – 12:00	Pierwsze spotkanie ze smartfonem (zajęcia edukacyjne)	bez 2. maja
	12:30 – 14:30	Akademia dobrych umiejętności (zajęcia ruchowe i integrujące)	tylko 16. i 30. maja
środa	9:00 – 11:00	Spotkania ze sztuką Krakowa (Krótki kurs historii sztuki) (zajęcia edukacyjne) (zajęcia międzypokoleniowe)	tylko 10. i 17. maja zajęcia w siedzibie CAS
	9:00 – 11:00	Architektura renesansowa (wycieczka po Krakowie) (zajęcia edukacyjne) (zajęcia międzypokoleniowe)	tylko 24. maja

	9:00 – 11:00	Renesans na Wawelu (wycieczka po Krakowie) (zajęcia edukacyjne) (zajęcia międzypokoleniowe)	tylko 31. maja
	11:30 – 13:30	Cyfrowy Senior: # tworzy własną stronę internetową (zajęcia edukacyjne)	bez 3. maja
czwartek	8:30 – 10:30	Spotkania ze sztuką Krakowa (Krótki kurs historii sztuki) (zajęcia edukacyjne) (zajęcia międzypokoleniowe)	tylko 11. maja (za 10. maja) zajęcia w siedzibie CAS
	8:30 – 9:30	Język angielski Poziom A2 (zajęcia edukacyjne)	bez 11. maja
	9:45 – 10:45	Język angielski Poziom B1 (zajęcia edukacyjne)	bez 11. maja
	11:00 – 12:00	Język angielski Poziom A1 (zajęcia edukacyjne)	bez 11. maja
	12:30 – 14:30	Spotkania ze sztuką Krakowa (Krótki kurs historii sztuki) (zajęcia edukacyjne) (zajęcia międzypokoleniowe)	tylko 4. maja zajęcia w siedzibie CAS (za 3 maja)
piątek	14:00 – 16:00	Osobowość i charakter, jako narzędzia umożliwiające poprawę jakości życia (zajęcia edukacyjne)	bez 19 maja
	15:00 – 17:00		tylko 19 maja

**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)).**

### Zajęcia dodatkowe w maju 2023 r.

dzień	godzina	temat zajęć	uwagi
(piątek) 19 maja br.	17:00 – 19:00	Depresja – zapaść, czy wyzwanie	