

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 działalności „kawiarenki” CAS GALICYJSKI zapraszamy do korzystania z biblioteczki.**

**W dniu 2 maja 2023 kawiarenka i biblioteczka CAS nieczynne.**

#### OBOWIĄZUJE OD 22 maja 2023r.

#### Harmonogram zajęć stałych – maj 2023:

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10:00 – 12:00	„Zdrowy senior” – cykl spotkań ze specjalistami z zakresu zdrowia i urody	15.05.2023 – Katarzyna Mraczek: „Jak nawadniać organizm w starszym wieku?” 22.05.2023 – Łucja Kucmin-Węglarczyk: „Kraków na zielono – jak można dbać o przyrodę w wielkim mieście by zdrowiej żyć?” – zmiana terminu na 7.06.2023 godz.16:30 29.05.2023 – Marta Kardaś: „Jak dbać domowymi metodami o spuchnięte nogi?” – spotkanie odwołane
	10:00 – 13:00	Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI	
	12:00 – 13:00	Tańce rąk	
	13:00 – 14:00	Pilates/zdrowy kręgosłup – grupa 1	
wtorek	12:00 – 13:00	Nordic Walking	02.05.2023 – zajęcia odwołane
środa	12:00 – 14:00	Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI	

	12:15 – 13:15	„Senior w sieci” czyli poznajemy nowe technologie	
	13:15 – 14:15	Trening umysłu	
czwartek	11:00 – 13:00	Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI	
	11:30 – 12:30	Gimnastyka na krzesłach	
	12:30 – 13:30	Pilates/zdrowy kręgosłup – grupa 2	
piątek	08:30 – 10:30	Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI	
	08:30 – 09:30	Język francuski – poziom średniozaawansowany	
	9:30 – 10:30	Język angielski – poziom średniozaawansowany	
	12:30 – 13:15	Basen	KS Korona 1919 ul. Kalwaryjska 9

### Zajęcia dodatkowe – maj 2023:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
08.05.2023	11:00-12:00	Spotkanie z ciekawymi ludźmi: Mariusz Zaborowski - „Dzień z życia niewidomego”	CAS GALICYJSKI ul. Piłsudskiego 6/9
09.05.2023	14:00-15:00	Muzeum Witrażu – zwiedzanie z przewodnikiem	Al. Krasińskiego 23 (naprzeciw Kina Kijów)
19.05.2023		Udział w „Nocy Muzeów”	Zgodnie z harmonogramem wydarzenia

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**