

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 prowadzonych w marcu 2023 r. obowiązuje od 1 czerwca 2023 r.

dzień	godzina	temat zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00 – 10:00	Trening zapamiętywania (zajęcia ruchowe i integrujące)	bez 5 czerwca
	10:00 – 12:00	Czy znasz te rośliny? (zajęcia edukacyjne) (zajęcia ruchowe i integrujące) (wycieczka)	tylko 5. czerwca Zbiórka przed wejściem do Ogrodu Botanicznego w Krakowie Obowiązuje kolejność zgłoszeń osobiście lub mailem: cas@fundacjamis.org.pl
	11:00 – 12:00	Gimnastyka rehabilitacyjna Grupa A i B (zajęcia ruchowe i integrujące)	bez 5 czerwca w pozostałe dni – na UEK
wtorek	10:00 – 12:00	Pierwsze spotkanie ze smartfonem (zajęcia edukacyjne)	
	12:30 – 14:30	Akademia dobrych umiejętności (zajęcia ruchowe i integrujące)	tylko 13. i 27. czerwca
środa	9:00 – 11:00	Spotkania ze sztuką Krakowa (Krótki kurs historii sztuki) (zajęcia edukacyjne) (zajęcia międzypokoleniowe)	bez 7. czerwca
	11:30 – 13:30	Cyfrowy Senior: # tworzy własną stronę internetową (zajęcia edukacyjne)	

czwartek	8:30 – 9:30	Język angielski Poziom A2 (zajęcia edukacyjne)	bez 8. czerwca
	9:45 – 10:45	Język angielski Poziom B1 (zajęcia edukacyjne)	bez 8. czerwca
	11:00 – 12:00	Język angielski Poziom A1 (zajęcia edukacyjne)	bez 8. czerwca
piątek	12:00 – 14:00	Gimnastyka rehabilitacyjna Grupa A i B (zajęcia ruchowe i integrujące)	tylko 9 czerwca (za 5 czerwca) w siedzibie CAS
	14:00 – 16:00	Osobowość i charakter, jako narzędzia umożliwiające poprawę jakości życia	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy telefoniczne (12 200 29 26 lub 537 999 506)
lub z pomocą poczty elektronicznej (e-mai l: cas@fundacjamis.org.pl).**