

## 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 prowadzonych w czerwcu 2023 r. obowiązuje od 14 czerwca 2023 r.

dzień	godzina	temat zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00 – 10:00	Trening zapamiętywania (zajęcia ruchowe i integrujące)	
	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 <b>Obowiązuje kolejność zgłoszeń osobiście lub mailem: <a href="mailto:cas@fundacjamis.org.pl">cas@fundacjamis.org.pl</a></b>
	11:00 - 13:00	Gimnastyka rehabilitacyjna (zajęcia ruchowe i integrujące)	bez 5 czerwca w pozostałe dni w sali UEk
	13:30 – 15:30	Spotkania ze sztuką Krakowa (Krótki kurs historii sztuki) (zajęcia edukacyjne) (zajęcia międzypokoleniowe)	tylko 12. czerwca (za 7. czerwca) i 26. czerwca (za 14. czerwca)
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	Barok w Krakowie (wycieczka po Krakowie) (zajęcia edukacyjne) (zajęcia międzypokoleniowe)	tylko 21. czerwca Obowiązuje kolejność zgłoszeń osobiście lub SMS 537 999 506
	9:00 – 11:00	Katedra wawelska (wycieczka po Krakowie) (zajęcia edukacyjne) (zajęcia międzypokoleniowe)	tylko 28. czerwca Obowiązuje kolejność zgłoszeń osobiście lub SMS 537 999 506
	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
	12:30 – 13:30	Spotkanie z ciekawym człowiekiem	tylko 22. czerwca
piątek	13:00 – 15:00	Gimnastyka rehabilitacyjna (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	bez 9 i 16 czerwca
	15:00 – 17:00		tylko 9 czerwca

**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](mailto:cas@fundacjamis.org.pl)).**