

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

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|--------------|-------------|
| poniedziałek | 9:00-13:00 |
| wtorek | 16:00-20:00 |
| środa | 16:00-20:00 |
| czwartek | 9:00-13:00 |
| piątek | 9:00-13:00 |

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

OBOWIĄZUJE OD 1lipca 2023r.

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2023:

| Dzień | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|---------------|---|---|
| poniedziałek | 12:00 – 13:00 | Tańce rąk | |
| | 13:00 – 14:00 | Pilates/zdrowy kręgosłup – grupa 1 | |
| wtorek | 16:15 – 17:15 | „Senior w sieci” czyli poznajemy nowe technologie | |
| | 17:15 – 18:15 | Trening umysłu | |
| | 16:00 – 20:00 | Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI | |
| środa | 16:30 – 18:30 | „Zdrowy senior” – cykl spotkań ze specjalistami z zakresu zdrowia i urody | 05.07.2023 – Katarzyna Mraczek: Skutki odwodnienia organizmu. Jak wyliczyć zapotrzebowanie na wodę. |
| | 16:30 – 18:30 | Warsztaty artystyczne | 12.07.2023 – warsztaty fotograficzne 19.07.2023 – plener fotograficzny 26.07.2023 – warsztaty rękodzieła |
| | 16:00 – 20:00 | Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI | |
| czwartek | 11:30 – 12:30 | Gimnastyka na krzesłach | |
| | 12:30 – 13:30 | Pilates/zdrowy kręgosłup – grupa 2 | |

| | | | |
|--------|---------------|--|--|
| piątek | 08:30 – 09:30 | Język francuski – poziom średniozaawansowany | |
| | 9:30 – 10:30 | Język angielski – poziom średniozaawansowany | |

Zajęcia dodatkowe – lipiec 2023:

| Data | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|------------|-------------|--|--|
| 01.07.2023 | 9:00-16:00 | Wycieczka do Niepołomic | Zgłoszenia do 28.06.2023 lub do wyczerpania miejsc. Zbiórka przy przystanku autobusowym Jubilat w stronę Ronda Grunwaldzkiego |
| 06.07.2023 | od 10:00 | Turniej i instruktaż gry w Molky | Kraków, Kluzeka 6 (DPS) |
| 08.07.2023 | od 16:00 | Wystawa Wspomnienia PRL-u | Kraków, ul. Floriańska 22 w podworcu |
| 13.07.2023 | 15:00-16:30 | Ośrodek Dokumentacji Sztuki Tadeusza Kantora Cricoteka | Kraków, ul. Nadwiślańska 2/4 |
| 18.07.2023 | 10:00-14:00 | Spotkanie Plenerowe | Kraków, Park Krakowski |
| 28.07.2023 | 10:00-14:00 | Spotkanie Plenerowe | Kraków, Zalew Nowochucki |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.