

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 12 lipca 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	25.07.2023 godz. 16:30 – Łucja Kucmin-Węgarczyk: „Nowoczesne technologie w służbie drzew”
	17:15 – 18:15	Trening umysłu	25.07.2023 – zajęcia odwołane
	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	Ze względu na pogodę wyjazd odwołany. Nowy termin wycieczki to 20.08.2023
06.07.2023	od 10:00	Turniej i instruktaż gry w Molcky	Kraków, Kluzeka 6 (DPS)
08.07.2023	od 16:00	Wystawa Wspomnienia PRL-u	Kraków, ul. Floriańska 22 w podwórku
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
20.07.2023	18:30-19:30	Spektakl Teatru ITAN pt. „Brat Naszego Boga”	Cricoteka Kraków, ul. Nadwiślańska 2/4
28.07.2023	10:00-14:00	Spotkanie Plenerowe	Kraków, Zalew Nowochucki

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.