

## 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 lutym 2023 r. obowiązuje od 2 lutego 2023 r.

| dzień        | godzina       | temat zajęć  | uwagi                  |
|--------------|---------------|--|------------------------|
| poniedziałek | 9:45 – 10:45  | Trening zapamiętywania<br>(zajęcia ruchowe i integrujące)                            | tylko 6. i 13. lutego  |
| wtorek       | 12:30 – 14:30 | Akademia dobrych umiejętności<br>(zajęcia ruchowe i integrujące)                     | tylko 7. i 21. lutego  |
| środa        | 9:00 – 11:00  | Spotkania ze sztuką Krakowa<br>(Krótki kurs historii sztuki)<br>(zajęcia edukacyjne) | tylko 15. i 22. lutego |
|              | 11:30 – 13:30 | Cyfrowy Senior:<br># tworzy własną stronę<br>internetową<br>(zajęcia edukacyjne)     | od 8. lutego           |
| czwartek     | 8:30 – 9:30   | Język angielski<br>Poziom A2<br>(zajęcia edukacyjne)                                 |                        |
|              | 9:45 – 10:45  | Język angielski<br>Poziom B1<br>(zajęcia edukacyjne)                                 |                        |
|              | 11:00 – 12:00 | Język angielski<br>Poziom A1<br>(zajęcia edukacyjne)                                 |                        |
|              | 13:00 – 15:00 | Ćwiczenia ogólnousprawniające<br>dłoni i twarzy<br>(zajęcia ruchowe i integrujące)   | tylko 9. 23. lutego    |

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

**Harmonogram zajęć dodatkowych prowadzonych w lutym 2023 r.  
obowiązuje od 2 lutego 2023 r.**

| <b>dzień</b> | <b>godzina</b> | <b>temat zajęć</b>              | <b>uwagi</b>                  |
|--------------|----------------|---------------------------------|-------------------------------|
| piątek       | 11:00 – 12:30  | Wernisaż wystawy fotograficznej | Wolontariat<br>tylko 3 lutego |