

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	9:00-13:00
Czwartek	9:00-13:00
Piątek	9:00-13:00

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

OBOWIĄZUJE OD 1 marca 2024r.

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2024:

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10:00 - 13:00	Prawo dla seniora - zapytaj awokata	Termin zajęć: 18 marca
	12:00 - 13:00	Tańce rąk	
	13:00 - 14:00	Pilates/zdrowy kręgosłup - grupa 1	
	15:00 - 18:00	Warsztaty artystyczne	
wtorek	10:00 - 11:00	Zajęcia rytmiczno-taneczne - grupa 1	
	11:00 - 12:00	Zajęcia rytmiczno-taneczne - grupa 2	
	12:00 - 13:00	Zajęcia gimnastyczne przy muzyce	
	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	
czwartek	9:30 - 11:30	Zdrowy senior - spotkanie z dietetykiem	Termin zajęć: 14 i 28 marca
	11:30 - 12:30	Gimnastyka na krzesłach	

	12:30 – 13:30	Pilates/zdrowy kręgosłup – grupa 2	
	12:45 – 13:45	Język angielski – poziom średniozaawansowany	
	13:45 – 14:45	Język francuski – poziom średniozaawansowany	

Zajęcia dodatkowe – marzec 2024:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
02.03.2024	8:30 - 19:00	Wycieczka do Wiślicy i Kazimierzy Wielkiej	Zapisy obowiązkowe. Zgłoszenia przyjmujemy drogą mailową do dnia 29.02.2024 lub do wyczerpania miejsc. Zbiórka 8:30 przy pętli autobusowej Osiedle Podwawelskie (z tyłu budynku ICE i Hotelu Q)
04.03.2024	10:00 - 12:00	Wykład w ramach projektu Akademii Zdrowia Osób Starszych „Profilaktyczne badania radiologiczne piersi, prostaty i brzucha”	Urząd Miasta Krakowa Kraków, Plac Wszystkich Świętych 3-4 (Sala Obrad)
05.03.2024	18:00 - 19:00	Dzień Kobiet w CAS Galicyjski	CAS Galicyjski Kraków, ul. Piłsudskiego 6/9
11.03.2024	14:00 - 15:30	Seniorze zbadaj słuch	CAS Galicyjski Kraków, ul. Piłsudskiego 6/9 Zgłoszenia do 06.03.2024.
11.03.2024 - 26.03.2024		Wielkanocny koszyk dla kociaka z Fundacji Stawiamy na łapy - zbiórka karmy, żwirku, itp.	CAS Galicyjski Kraków, ul. Piłsudskiego 6/9
20.03.2024	16:00 - 18:00	Wystawa "Nowoczesność reglamentowana. Modernizm w PRL" - zwiedzanie z przewodnikiem	Muzeum Narodowe w Krakowie - Gmach Główny Kraków, Aleja 3 Maja 1
26.03.2024	18:00 - 19:00	Spotkanie świąteczne	CAS Galicyjski Kraków, ul. Piłsudskiego 6/9

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.