

CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW ZABŁOCIE - GRZEGÓRZKI

przy Fundacji Małopolska Izba Samorządowa

31-534 Kraków, al. I. Daszyńskiego 16, tel. 12 200 29 26, e-mail: cas@fundacjamis.org.pl

CAS czynne 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 – WRZESIEŃ 2019 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	16:00 – 17:00	Gimnastyka dla Seniorów	we wrześniu 2019 r. od 16.09.2019 r. w sali gimnastycznej XLIII LO, ul. Limanowskiego 62-64
wtorek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	8:30 – 9:30	Badanie kontrolne (badanie 2.) dot. badania oceny efektów zastosowania wybranych ćwiczeń stóp i stawów skokowych	we wrześniu 2019 r. tylko 17.09.2019 r.
	10:00 – 12:30	Klub filmowy	w Kinie pod Baranami film poprzedzony prelekcją; informacja o filmach w siedzibie CAS dostępna od 23.08.2019 r.
środa	8:30 – 11:00	Instruktarz ćwiczeń dot. badania oceny efektów zastosowania wybranych ćwiczeń stóp i stawów skokowych	we wrześniu 2019 r. tylko 18.09.2019 r.
	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	10:00 – 12:00	Spotkanie informacyjne dot. Cyklu spotkań z osobami niepełnosprawnymi	we wrześniu 2019 r. tylko 4.09.2019 r.
		Szkolenie wolontariuszy	
		Wolontariat Seniorów: Cykl spotkań z osobami niepełnosprawnymi, chorymi, samotnymi, niezaradnymi itp.	od 12 września 2019 r. wg. Indywidualnych harmonogramów spotkań

czwartek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	10:00 – 11:00	Język angielski Poziom podstawowy	
	11:00 – 12:00	Język angielski Poziom średniozaawansowany	
	10:30 – 12:30	Gry stolikowe	
piątek	10:00 – 14:00	Klub Seniora / kawiarenka	
	11:00 – 13:00	Cykl: Spacer historyczne po Krakowie: Wystawa: „Skopie – miasto, architektura i sztuka solidarności”	We wrześniu 2019 r. tylko 27.09.2019 r. Zbiórka w hallu Międzynarodowego Centrum Kultury, Rynek Główny 25 To bardzo interesująca wystawa czynna do 20.10.2019 r. Jednym z tematów wystawy jest odbudowa Skopja ze zniszczeń po tragicznym trzęsieniu ziemi w 1963 r. Przy odbudowie miasta zaangażowani byli polscy urbańscy i architekci.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy pod nr telefonu: 12 200 29 26

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2019 r.

termin	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
15.09 – 29.09.2019 r. (14 dni)		Wczasy w Międzyzdrojach Dom Wczasowy „Fregata – Revita”	Warunki: <ul style="list-style-type: none"> • pokoje 2-osobowe, • 2 duże i bardzo smaczne posiłki dziennie (w tym 2 ciepłe dana do wyboru), • w pokojach tylko umywalki, • 10 łazienek z wejściem z korytarza, • zabiegi odnowy biologicznej za dodatkową opłatą, • dojazd ze własnym zakresie (np. Kolej Kraków – Międzyzdroje) • cena: 1050,00 zł • zapisy w piątki (10:00 – 13:00) do wyczerpania miejsc.
17 i 18.09.2019 r.		V Mistrzostwa Sportowe Seniorów 60+ 70+ 80+ o Puchar Prezydenta Miast Krakowa	Gmina Miejska Kraków Zarząd Wojewódzki TKKF w Krakowie Zapisy do 13.09.2019 r. Szczegółowe informacje w CAS Zabłocie-Grzegórzki
22.09.2019		III Zawody Wędkarskie o puchar Prezydenta Miasta Krakowa	Kościół dla Miasta Podgórci Tynieckie – zbiornik górny
od 23.09.2019 r.		Cykl warsztatów dla Seniorów „Legandy w małym paluszku” (6 spotkań)	Grupa Nieformalna „Dobrze” Warsztaty z tworzenia książek dotykowych dla dzieci niewidomych i słabowidzących. Szczegółowe informacje w CAS Zabłocie-Grzegórzki
27 i 28.09.2019 r.	10:00 – 17:00	Targi Seniora	Targi Expo Kraków Szczegółowe informacje w CAS Zabłocie-Grzegórzki

**Informacje dotyczące zapisów na zajęcia dodatkowe
pod nr telefonu: 12 200 29 26**