

31 -109 Kraków, ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 6/9

## Centrum Aktywności Seniorów CAS GALICYJSKI

adres - Kraków, ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 6/9

kontakt – tel. 516 011 002

e-mail [cas.galicyjski@gce.krakow.pl](mailto:cas.galicyjski@gce.krakow.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00-13:00
wtorek	9:00-13:00
środa	9:00-13:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-13:00

### OBOWIĄZUJE OD 06 LISTOPADA 2024

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 2024

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11:45 – 12:45	Język francuski – poziom średniozaawansowany	
	12:50 – 13:50	Język angielski – poziom średniozaawansowany	
	12:00 – 13:00	Tańce rąk	
	13:00 – 14:00	Pilates/zdrowy kręgosłup – grupa 1	
	15:00 – 17:00	Warsztaty rękodzieła	Zajęcia w dniu 04.11
	14:00 – 15:00	Florystyka	Zajęcia w dniach 04.11, 18.11, 25.11
wtorek	10:00 – 12:00	Dyżur koordynatora CAS GALICYJSKI	

	16:15 – 17:15	„Senior w sieci” czyli poznajemy nowe technologie	
	17:15 – 18:15	Trening umysłu	
środa	10:00 - 12:00	Warsztaty o sztuce	<b>Zajęcia w dniach 06.11, 13.11, 27.11</b>
czwartek	9:30 – 11:30	Zdrowy Senior - Dietetyka	<b>Zajęcia w dniach 07.11 oraz 21.11</b>
	11:30 – 12:30	Gimnastyka na krzesłach	
	12:30 – 13:30	Pilates/zdrowy kręgosłup – grupa 2	
piątek			
sobota	9:30-12:30	Nauczanie pacjentów mechanizmów kompensacyjnych i adaptacji do zmienionego potencjału funkcji ciała i aktywności. Nauczanie mechanizmów kompensacyjno-adaptacyjnych oraz zasad ergonomii funkcjonowania ciała człowieka	<b>16, 23, 30.11.2024</b>

### Zajęcia dodatkowe w LISTOPADZIE 2024:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.11.2024	13:00	Wawel – „Niech żyje król” – zwiedzanie z przewodnikiem	Zgłoszenia do dnia 04.11.2024
08.11.2024	12:00	Zwiedzanie Kombinat w Nowej Hucie z przewodnikiem	Zgłoszenia do dnia 04.11.2024
14.11.2024	13.30-14.30	SMOVEY- obręcze terapeutyczne- <b>obowiązują zapisy</b>	Lista dostępna u Koordynatora- 10 miejsc
18.11.2024	10:00-11:00	Autoterapia twarzy	
19.11.2024	15:00	Muzeum Etnograficzne – zwiedzanie z przewodnikiem	Zgłoszenia do dnia 08.11.2024
20.11.2024	10:00-12:00	Spotkania z ciekawymi ludźmi: Barbara Lis - malarka	
20.11.2024	13:00	Wawel – zwiedzanie z przewodnikiem	
22.11.2024	8:00	Wycieczka: Zabrze – Sztolnia Liza oraz Tychy - Browar	Zgłoszenia do dnia 08.11.2024
26.11.2024	10:00 – 12:00	Spotkanie Andrzejkowe	