

## 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 we wrześniu 2023 r. obowiązuje od 26 września 2023 r.

dzień	godzina	temat zajęć	uwagi
poniedziałek	9:30 – 10:30	Trening zapamiętywania (zajęcia ruchowe i integrujące)	
wtorek	10:00 – 12:00	Pierwsze spotkanie ze smartfonem (zajęcia edukacyjne)	
środa	9:00 – 11:30	Spotkania ze sztuką Krakowa (Krótki kurs historii sztuki) (zajęcia edukacyjne) (zajęcia międzypokoleniowe)	tylko 20 września
	11:30 – 13:30	Cyfrowy Senior: #Czy moja komórka śledzi mnie?	w tych godzinach bez 13. września
	15:30 – 16:30	(zajęcia edukacyjne)	w tych godzinach tylko 13. września
czwartek	8:30 – 9:30	Język angielski Poziom A2 (zajęcia edukacyjne)	
	9:45 – 10:45	Język angielski Poziom B1 (zajęcia edukacyjne)	
	11:00 – 12:00	Język angielski Poziom A1 (zajęcia edukacyjne)	

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 we wrześniu 2023 r.  
obowiązuje od 1 września 2023 r.**

<b>dzień</b>	<b>godzina</b>	<b>temat zajęć</b>	<b>uwagi</b>
28 sierpnia (poniedziałek)	od 17:00	Spacer po obszarze rewitalizacji Grzegórzki – Wesoła Cz. I Wesoła (od ul. Św. Gertrudy do Ogrodu Botanicznego)	Obowiązują zapisy przez formularz zgłoszeniowy: link do formularza: <a href="https://forms.gle/zLic6ZKbXVxeYqAfA">https://forms.gle/zLic6ZKbXVxeYqAfA</a> Informacja o miejscu rozpoczęcia zostanie przesłana mailem do osób zgłaszających się.
31 sierpnia (czwartek)	10:00 – 14:30	Spotkanie plenerowe w Parku Bednarskiego (wejście od ul. Parkowej)	Gra miejska oraz zajęcia ruchowe i integrujące. Szczegóły na plakacie w CAS.
1 września (piątek)	11:00 – 21:00	X Międzynarodowe Senioralia w Krakowie	Senioralia odbywają się w Parku Jordana. Poprzedzane będą Mszą św. w Kościele Mariackim (9:00 – 10:00) i wspólnym przemarszem do Parku Jordana (10:00 – 11:00). Szczegóły na afiszach.
5 września (wtorek)	12:00 – 13:30	Space z przewodnikiem po Ogrodzie Botanicznym	Obowiązują zapisy e-mailem: <a href="mailto:doradcy.ekomalopolska@um.krakow.pl">doradcy.ekomalopolska@um.krakow.pl</a>
7 września (czwartek)	12:00 – 13:30	Space z przewodnikiem po Ogrodzie Botanicznym	Obowiązują zapisy e-mailem: <a href="mailto:doradcy.ekomalopolska@um.krakow.pl">doradcy.ekomalopolska@um.krakow.pl</a>
9 września (sobota)	od 11:00	Spacer po obszarze rewitalizacji Grzegórzki – Wesoła Cz. II Grzegórzki Nowe (od Hali Targowej do Ronda Grzegórzeckiego)	Obowiązują zapisy przez formularz zgłoszeniowy: link do formularza: <a href="https://forms.gle/zLic6ZKbXVxeYqAfA">https://forms.gle/zLic6ZKbXVxeYqAfA</a> Informacja o miejscu rozpoczęcia zostanie przesłana mailem do osób zgłaszających się.
10 września (niedziela)	od 11:00	Spacer po obszarze rewitalizacji Grzegórzki – Wesoła Cz. III Grzegórzki Nowe (od błękitka do Dąbia)	Obowiązują zapisy przez formularz zgłoszeniowy: link do formularza: <a href="https://forms.gle/zLic6ZKbXVxeYqAfA">https://forms.gle/zLic6ZKbXVxeYqAfA</a> Informacja o miejscu rozpoczęcia zostanie przesłana mailem do osób zgłaszających się.

13 września (środa)	11:00 – 15:00	Konferencja „Zaginięcia wśród osób z zespołem otępiennym – jak zapewnić bezpieczeństwo podopiecznym?”	Konferencja odbywa się w Burze Rzecznika Praw Obywatelskich z transmisją na żywo do siedziby naszego CAS i możliwością udziału w dyskusji.
27 – 28 września (środa, czwartek)	środa: 9:00 – 17:00 czwartek: 8:30 – 16:00	Mistrzostwa sportowe Seniorów 65+ na obiektach „Bronowianki”	Szczegóły oraz karty zgłoszenia w siedzibie CAS od 4 września br. Także w mailu z 11. września
30 września (sobota)	od 16:00	Hawajska potańcówka dla Seniorów	Hala KS „Korona”, ul. Kalwaryjska 9/15