

## 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 w listopadzie 2023 r.

obowiązuje od 8 listopada 2023 r.

dzień	godzina	temat zajęć	uwagi
poniedziałek	9:30 – 10:30	Trening zapamiętywania (zajęcia ruchowe i integrujące)	
wtorek	10:00 – 12:00	Wnusi, spotkajmy się w sieci (zajęcia międzypokoleniowe)	obowiązuje kolejność zgłoszeń: osobiście lub SMS 537 999 506
środa	9:00 – 11:00	Muzeum Narodowe w Sukiennicach (wycieczka po Krakowie)	tylko 15. listopada obowiązuje kolejność zgłoszeń: osobiście lub SMS 537 999 506 Zbiórka przed wejściem do Muzeum
	9:00 – 11:00	Porozmawiajmy o historii (zajęcia międzypokoleniowe)	tylko 22. listopada obowiązuje kolejność zgłoszeń: osobiście lub SMS 537 999 506
	10:30 – 12:30	Gry planszowe (zajęcia ruchowe i integrujące)	tylko 8. listopada obowiązuje kolejność zgłoszeń: osobiście lub SMS 537 999 506
	11.30 – 13.30	Gry planszowe (zajęcia ruchowe i integrujące)	tylko 15. 22. i 29. listopada obowiązuje kolejność zgłoszeń: osobiście lub SMS 537 999 506

czwartek	8:30 – 9:30	Język angielski Poziom A2 (zajęcia edukacyjne)	bez 2. listopada
	9:45 – 10:45	Język angielski Poziom B1 (zajęcia edukacyjne)	bez 2. i 23. listopada
	10:00 – 11:30	Webinar: „Oszustwa z wykorzystaniem wizerunku Urzędu Komisji Nadzoru Finansowego – jak działają oszuści i jak się przed nimi chronić” (zajęcia edukacyjne)	tylko 23. listopada obowiązuje kolejność zgłoszeń: osobiście lub SMS 537 999 506 Na anonimow pytania dot. tematyki spotkania oczekujemy do 16. listopada
	11:00 – 12:00	Język angielski Poziom A1 (zajęcia edukacyjne)	bez 2. i 23. listopada
	11:30 – 12:30	Język angielski Poziom B1 (zajęcia edukacyjne)	tylko 23. listopada
	12:45 – 13:45	Język angielski Poziom A1 (zajęcia edukacyjne)	tylko 23. listopada
piątek	9:00 – 10:45	Naucz mnie fotografować (zajęcia międzypokoleniowe)	w listopadzie tylko 10 i 24

**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)).**

### Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2023 r.

dzień	godzina	temat zajęć	uwagi
9 listopada (czwartek)	od 20:00	W ramach festiwalu Sacrum Profanum koncert Vibrant Strings	W Filharmonii Krakowskiej Bilet w specjalnej cenie 30,00 zł wyłącznie dla CAS <b>obowiązuje kolejność zgłoszeń: osobiście lub SMS 537 999 506</b> <b>tylko do 29.10.br. do godz.13:59</b>
10 listopada (piątek)		Termin nadsyłania prac na konkurs plastyczny „Moda? Najpiękniejsza jesienią”	Konkurs organizuje Centrum Sztuki Współczesnej SOLVAY, Kraków, ul. Zakopiańska 62 - filia Centrum Kultury Podgórze w Krakowie. Szczegóły na plakacie, w siedzibie CAS i u organizatora

10 listopada (piątek)	17.00 – 20.00	Grzegórzecy Patroni Ulic i tworzenie kotyliona na Dzień Niepodległości	Spotkanie w siedzibie Fundacji MIS, al. Daszyńskiego 16 dla mieszkańców, przyjaciół, sympatyków Dzielnicy Grzegórzki w ramach projektu „Przystanek Grzegórzki – Wsparcie procesu rewitalizacji SĄSIEDZKIE INNOWACJE” <b>Wstęp wolny do ostatniego krzesła!</b>
11 listopada (sobota)	10.00. – 18.00.	Wystawa czasowa „Włodzimierz Tetmajer. Siła barw i temperamentu”	Pałac Krzysztofory, Rynek Główny 35 <u>Wstęp bezpłatny na wystawę tylko 11.11.2023!</u> Wystawa dostępna tylko do 12.11.2023!
13 listopada (poniedziałek)	10:00 – 14:00	14. Forum Seniora	W Collegium Maximum UJ, ul. Krupnicza 33. Wymagana rejestracja na stronie <a href="https://gazetakrakowska.pl/forumseniora">https://gazetakrakowska.pl/forumseniora</a> do dnia 9 listopada br.
15 listopada (środa)		Termin nadsyłania prac na III Konkurs fotograficzny „Kraków w obiektywie Seniora”	Szczegóły i regulamin Konkursu – w siedzibie CAS i na <a href="https://fundacjamis.org.pl/3fotokonkurs">https://fundacjamis.org.pl/3fotokonkurs</a>
16 listopada (czwartek)		VI Małopolski Kongres Srebrnej Gospodarki	w Kinie Kijów szczegóły przesłane e-mailem do uczestników CAS w dniu 25. października
18 listopada (piątek)	17.00 – 20.00	Pinezka Grzegórzecka czyli miejsce warte uwagi w Dzielnicy II – Stwórzmy wspólnie Spacerowniki po Dzielnicy Grzegórzki	Spotkanie w siedzibie Fundacji MIS, al. Daszyńskiego 16 dla mieszkańców, przyjaciół, sympatyków Dzielnicy Grzegórzki w ramach projektu „Przystanek Grzegórzki – Wsparcie procesu rewitalizacji SĄSIEDZKIE INNOWACJE” <b>Wstęp wolny do ostatniego krzesła!</b>
25 listopada (piątek)	10.00 – 15.00	Grzegórzecka Wymiana Przemiana: Dzielnicowa wymiana książek (crossbooking), ubrań (ciuchowisko), roślin (plantswapp)	Akcja w siedzibie (Fundacji MIS, al. Daszyńskiego 16) darmowej wymiany rzeczy i roślin dla mieszkańców, przyjaciół, sympatyków Dzielnicy Grzegórzki w ramach projektu „Przystanek Grzegórzki – Wsparcie procesu rewitalizacji SĄSIEDZKIE INNOWACJE”