

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

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 24 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. 9. 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 |
| | 14:00 – 15:00 | Gimnastyka rehabilitacyjna (zajęcia ruchowe i integrujące) | tylko 30. 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).

zajęcia dodatkowe - listopad 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 obowiązuje kolejność zgłoszeń: osobiście lub SMS 537 999 506 tylko do 29.10.br. do godz.13:59 |
| 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 | Grzegorzecy Patroni Ulic i tworzenie kotyliona na Dzień Niepodległości | Spotkanie w siedzibie Fundacji MIS, al. Daszyńskiego 16 dla mieszkańców, przyjaciół, sympatyków Dzielnicy |

| | | | |
|-----------------------------|-----------------|---|--|
| | | | <p>Grzegórzki w ramach projektu „Przystanek Grzegórzki – Wsparcie procesu rewitalizacji SĄSIEDZKIE INNOWACJE”</p> <p>Wstęp wolny do ostatniego krzesła!</p> |
| 11 listopada (sobota) | 10.00. – 18.00. | Wystawa czasowa „Włodzimierz Tetmajer. Siła barw i temperamentu” | <p>Pałac Krzysztofory, Rynek Główny 35</p> <p><u>Wstęp bezpłatny na wystawę tylko 11.11.2023!</u></p> <p>Wystawa dostępna tylko do 12.11.2023!</p> |
| 13 listopada (poniedziałek) | 10:00 – 14:00 | 14. Forum Seniora | <p>W Collegium Maximum UJ, ul. Krupnicza 33. Wymagana rejestracja na stronie https://gazetakrakowska.pl/forumseniora do dnia 9 listopada br.</p> |
| 15 listopada (środa) | | Termin nadsyłania prac na III Konkurs fotograficzny „Kraków w obiektywie Seniora” | <p>Szczegóły i regulamin Konkursu – w siedzibie CAS i na https://fundacjamis.org.pl/3fotokonkurs</p> |
| 16 listopada (czwartek) | | VI Małopolski Kongres Srebrnej Gospodarki | <p>w Kinie Kijów</p> <p>szczegóły przesłane e-mailem do uczestników CAS w dniu 25. października</p> |
| 18 listopada (piątek) | 17.00 – 20.00 | Pinezka Grzegórzecka czyli miejsce warte uwagi w Dzielnicy II – Stwórzmy wspólnie Spacerowniki po Dzielnicy Grzegórzki | <p>Spotkanie w siedzibie Fundacji MIS, al. Daszyńskiego 16 dla mieszkańców, przyjaciół, sympatyków Dzielnicy Grzegórzki w ramach projektu „Przystanek Grzegórzki – Wsparcie procesu rewitalizacji SĄSIEDZKIE INNOWACJE”</p> <p>Wstęp wolny do ostatniego krzesła!</p> |
| 24 listopada (piątek) | 17:00 – 20:00 | Pogadanka o znanych sąsiadach (mieszkańcach) Grzegórzek i osób związanych z Dzielnicą II. Prowadzenie: Monika Hyla „Krakowianka” | <p>Spotkanie w siedzibie Fundacji MIS, al. Daszyńskiego 16 dla mieszkańców, przyjaciół, sympatyków Dzielnicy Grzegórzki w ramach projektu „Przystanek Grzegórzki – Wsparcie procesu rewitalizacji SĄSIEDZKIE INNOWACJE”</p> <p>Wstęp wolny do ostatniego krzesła!</p> |
| 25 listopada (sobota) | 10.00 – 15.00 | Grzegórzecka Wymiana Przemiana: Dzielnicowa wymiana książek (crossbooking), ubrań (ciuchowisko), roślin (plantswapp) | <p>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”</p> |