

Centrum Aktywności Seniorów Zabłocie Grzegórzki

przy Fundacji Małopolska Izba Samorządowa

adres - al. Ignacego Daszyńskiego 16, 31-534 Kraków

kontakt – tel. 12 200 29 26 lub 537 999 506

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

OBOWIĄZUJE OD 1 MARCA 2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – MARZEC 2024

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:30-10:30	Trening zapamiętywania (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Bez 25.03.2024
	10:30-12:00	Naturalnie i ziołowo. Przepis na zdrowie (zajęcia edukacyjne)	Tylko 11.03.2024
wtorek	10:00-12:00	Spotkanie ze smartfonem ciąg dalszy... (zajęcia edukacyjne)	
	14.00-15.00	Gimnastyka rehabilitacyjna (zajęcia ruchowe i integracyjne)	
środa	9:00 – 11:00	Spotkania ze sztuką Krakowa Malarstwo XIX wieku (zajęcia edukacyjne)	Tylko 06.03.2024

środa	9:00 – 11:00	Spotkania ze sztuką Krakowa Pomniki na Plantach (zajęcia edukacyjne)	Tylko 20.03.2024
	12.00-14.00	Cyfrowy Senior: zajęcia z komputerem (zajęcia edukacyjne)	Tylko 06.03.2024 i 20.03.2024
	10:00-12:00		Tylko 12.03.2024 i 27.03.2024
	17:00-18:30	Spotkania z fotografią (zajęcia międzypokoleniowe)	Tylko 06.03.2024 i 20.03.2024
czwartek	8:30-09:30	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)	
piątek	09:00-11.00	Warsztat tworzenia palm wielkanocnych (zajęcia edukacyjne)	Tylko 22.03.2023

Zajęcia dodatkowe w MARCU 2024:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Każdy piątek miesiąca	17:00-20:00	Potańcówka dla Seniorów	Disco Club, ul. Bracka 4
04.03.2024	10.00 _ 12.00	Akademia Zdrowia Osób Starszych "Dlaczego codzienna aktywność fizyczna jest nam niezbędna? Od teorii do praktyki"	Urząd Miasta Krakowa Plac Wszystkich Świętych 3-4
08.03.2023	17.00 – 19.00	„Grzegórzecki Dzień Kobiet”	Fundacji MIS, al. Daszyńskiego 16 Wstęp wolny do ostatniego krzesła!
14.03.2023	11.00 – 13.00	Galeria Sztuka Dawnej Polski. XII-XVIII wiek w Palacu Biskupa Erazma Ciolka, ul. Kanonicza 17	Wstęp 1 zł! Obowiązuje wcześniejsza rezerwacja, e-mail: rezerwacja@mnk.pl, 12 43 35 744 w godz. 9:00–16:00

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.