

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

OBOWIAZUJE OD 1 KWIETNIA 2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – KWIECIEŃ 2024

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	08:00-16:00	Wycieczka „Zakochaj się w powiecie tatrzańskim” (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 22.04.2024
	9:30-10:30	Trening zapamiętywania (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Bez 01.04.2024
wtorek	08:00-16:00	Wycieczka „Zakochaj się w powiecie tatrzańskim” (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 23.04.2024
	10:00-12:00	Spotkanie ze smartfonem ciąg dalszy... (zajęcia edukacyjne)	Bez 02.04.2024
	10:00-13:00	Spotkanie ze smartfonem ciąg dalszy... (zajęcia edukacyjne)	Tylko 09.04.2024 i 16.04.2024
	13:30-15.00	Gimnastyka rehabilitacyjna (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Bez 02.04.2024

środa	08:00-16:00	Wycieczka „Zakochaj się w powiecie tatrzańskim” (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 24.04.2024
	9:00 – 11:00	Spotkania ze sztuką Krakowa Dom Jana Matejki (zajęcia edukacyjne)	Tylko 17.04.2024
	9:00 – 11:00	Spotkania ze sztuką Krakowa (zajęcia edukacyjne)	Tylko 24.04.2024
	10:00-12:00	Cyfrowy Senior: zajęcia z komputerem (zajęcia edukacyjne)	Tylko 3.04.2024 i 10.04.2024
	11:00-13:00	Cyfrowy Senior: zajęcia z komputerem (zajęcia edukacyjne)	Tylko 17.04.2024 i 24.04.2024
	12:00 – 13:00	Twój głos w Dzielnicy - kompetencje i zadania Radnych Dzielnicowych (zajęcia edukacyjne)	Tylko 10.04.2024
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)	
	13:00-15.00	Gimnastyka rehabilitacyjna (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 04.04.2024
piątek	09:00-10.30	Spotkania z fotografią (zajęcia międzypokoleniowe)	Tylko 12.04.2024 i 26.04.2024
	16:00-19:00	Wycinanka Ludowa (zajęcia ruchowe i integrujące)	Tylko 19.04.2024

Zajęcia dodatkowe w KWIECNIU 2024:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Każdy piątek miesiąca	17:00-20:00	Potańcówka dla Seniorów	Disco Club, ul. Bracka 4
24.04.2024	10.30-12.30	Webinar Urzędu Komisji Nadzoru Finansowego - "Na co uważać i jak nie dać się okraść w Internecie – bankowość elektroniczna dla seniorów. I edycja"	Transmisja webinaru w siedzibie Fundacji Małopolska Izba Samorządowa

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.