

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 LIPCA 2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – LIPIEC 2024

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:30 – 10:30	Trening zapamiętywania (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 08.07.2024
wtorek	10:00 – 12:00	Spotkanie ze smartfonem ciąg dalszy... (zajęcia edukacyjne)	Tylko 2.07.2024 i 09.07.2024
	12.30 – 14.00	Gimnastyka rehabilitacyjna (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 2.07.2024 i 09.07.2024
środa	10:00 – 12:00	Cyfrowy Senior: zajęcia z komputerem (zajęcia edukacyjne)	Tylko 2.07.2024 i 09.07.2024
czwartek	8:30 – 09:30	Język angielski (Poziom A2) (zajęcia edukacyjne)	Tylko 04.07.2024 i 11.07.2024
	9:45 – 10:45	Język angielski (Poziom B1) (zajęcia edukacyjne)	Tylko 04.07.2024 i 11.07.2024
	11:00 – 12:00	Język angielski (Poziom A1) (zajęcia edukacyjne)	Tylko 04.07.2024 i 11.07.2024

piątek	10.00 – 11.00	Krakowski Salon Ekonomiczny Narodowego Banku Polskiego – zwiedzanie wystawy (zajęcia edukacyjne)	Tylko 05.07.2024
	10.00 – 13.00	Zakończenie roku szkolnego dla Seniorów w Kinie Agrafka (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 12.07.2024

Zajęcia dodatkowe w LIPCU 2024:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Każda środa miesiąca	11.00 – 13.00	Dojrzałe Kino – Seanse dla Seniorów w Kinie pod Baranami, Rynek Główny 27	Co tydzień seans filmowy dla seniorów połączony z dyskusją o filmie przy kawie i ciastku Bilety w cenie 20 zł do nabycia w kasie kina
Każdy piątek miesiąca	17:00-20:00	Potańcówka dla Seniorów	Disco Club, ul. Bracka 4
28.06.2024 - 3.11.2024	10.00 – 18.00	Nowa wystawa czasowa w Muzeum Krakowa „Wincenty Wodzinowski. Czuły obserwator”	Pałac Krzysztofory Rynek Główny 35 31-011 Kraków
18.07.2024	10.00 – 12.00	MUZEUM KRAKOWA DLA SENIORA: SPACER: Wyprawa do górnej kredy	Miejsce zbiórki: Muzeum Podgórze, ul. Limanowskiego 51
18.07.2024	18.00 – 20.00	MUZEUM KRAKOWA DLA SENIORA: WARSZTATY: Darcie pierza	Rydlówka, ul. Tetmajera 28 Bilety w cenie 20 zł do nabycia https://bilety.mhk.pl

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.