

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 21 PAŹDZIERNIKA 2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2024

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:45 – 10:45	Trening zapamiętywania (zajęcia ruchowe i integracyjne)	
	10.45 – 11.00	Prezentacja projektu CMUJ Navigator	Tylko 14.10.2024
	12.00 – 13.00	Czytelniczy Klub Seniora (zajęcia międzypokoleniowe)	Tylko 28.10.2024
wtorek	10:00 – 12:00	Spotkanie ze smartfonem ciąg dalszy... (zajęcia edukacyjne)	
	12.00 – 13.30	Ruszamy się - nordic walking (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 8,15,22.10.2024
	12.00 – 13.30	Zrób to sam - masaż twarzy (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 29.10.2024
środa	10:00 – 11:00	Cyfrowy Senior: zajęcia z komputerem (zajęcia edukacyjne)	
	11.00 – 12.30	Jak działa „Merkury”? Symulator kiosków samoobsługowych (zajęcia edukacyjne)	Tylko 23.10.2024

czwartek	8:30 – 09:30	Język angielski (Poziom A2) (zajęcia edukacyjne)	Bez 31.10.2024
	9:45 – 10:45	Język angielski (Poziom B1) (zajęcia edukacyjne)	Bez 31.10.2024
	11:00 – 12:00	Język angielski (Poziom A1) (zajęcia edukacyjne)	Bez 31.10.2024
piątek	16.00 – 19.00	Jesienne inspiracje florystyczne (zajęcia ruchowe i integrujące)	Tylko 25.10.2024

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe w Październiku 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
06.10.2024 (niedziela)	16.00 – 17.00	Przystanek Grzegórzki 2.24 Podwieczorek z rewitalizacją: quiz wiedzy i prezentacja dotychczasowych działań na rzecz podobszaru Grzegórzki Wesoła	Fundacja Małopolska Izba Samorządowa, al. Daszyńskiego 16, 31-534 Kraków
10.10.2024 (czwartek)	17.00 – 19.00	Przystanek Grzegórzki 2.24 Spotkanie informacyjno-edukacyjne Mapa marzeń i wspólne budowanie makiety podobszaru Grzegórzki Wesoła	Fundacja Małopolska Izba Samorządowa, al. Daszyńskiego 16, 31-534 Kraków
12.10.2024 (sobota)	14.00 – 16.00	Przystanek Grzegórzki 2.24 Coś charakterystycznego Spacer po podobszarze Grzegórzki Wesoła „Stare” Grzegórzki	Zbiórka: Dom Turysty, Hotel Wyspiański ul. Westerplatte 15,
13.10.2024 (niedziela)	11.00 – 13.00	Przystanek Grzegórzki 2.24 Coś charakterystycznego Spacer po podobszarze Grzegórzki Wesoła Wesoła	Zbiórka: Wiadukt Tałowskiego Róg ul. Lubicz/ ul. Radziwiłłowska 33
16.10.2024 (środa)	16.00 – 19.00	Wernisaż IV Konkursu Fotograficznego „Kraków w obiektywie Seniora w 20. Rocznicę przystąpienia Polski do Unii Europejskiej”	Klaster Innowacji Społeczno-Gospodarczych Zabłocie 20.22 ul. Zabłocie 20 Kraków
17.10.2024 (czwartek)	17.00 – 19.00	Przystanek Grzegórzki 2.24 Spotkanie informacyjno-edukacyjne Budowanie więzi sąsiedzkich – jak stworzyć trwałą i owocną relację	Fundacja Małopolska Izba Samorządowa, al. Daszyńskiego 16, 31-534 Kraków
24.10.2024 (czwartek)	17.00 – 19.00	Przystanek Grzegórzki 2.24 Spotkanie informacyjno-edukacyjne Jak dobre praktyki ze świata przenieść na nasze „podwórko” podobszaru Grzegórzki Wesoła	Fundacja Małopolska Izba Samorządowa, al. Daszyńskiego 16, 31-534 Kraków