

**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](mailto: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 18 LISTOPADA 2024**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 2024**

*Miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:45 – 10:45	<b>Trening zapamiętywania</b> (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Bez 11.11.2024
	13.30 – 15.00	<b>Spotkanie z historią sztuki</b> (zajęcia edukacyjne)	Tylko 18.11.2024 i 25.11.2024
wtorek	10:00 – 12:00	<b>Spotkanie ze smartfonem</b> <b>ciąg dalszy...</b> (zajęcia edukacyjne)	
	12.00 – 13.30	<b>Ruszamy się - nordic walking</b> (zajęcia ruchowe i integracyjne)	
środa	10:00 – 12:00	<b>Cyfrowy Senior:</b> <b>zajęcia z komputerem</b> (zajęcia edukacyjne)	
	12.00 – 13.00	<b>Spotkanie informacyjne nt.</b> <b>konkursu "Krakuskowym</b> <b>Tropem - Konkurs Wiedzy O</b> <b>Krakowie Dla Wielu Pokoleń"</b>	Tylko 13.11.2024
czwartek	8:30 – 09:30	<b>Język angielski</b> <b>(Poziom A2)</b> (zajęcia edukacyjne)	
	9:45 – 10:45	<b>Język angielski</b> <b>(Poziom B1)</b> (zajęcia edukacyjne)	
	11:00 – 12:00	<b>Język angielski</b> <b>(Poziom A1)</b> (zajęcia edukacyjne)	

piątek	16.00 – 19.00	<b>Magia przedświąteczna</b> (zajęcia ruchowe i integrujące)	Tylko 15.11.2024
--------	---------------	---	------------------

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*

### Zajęcia dodatkowe w Listopadzie 2024:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.11.2024 (poniedziałek)	16.00 – 19.00	<b>II Wernisaż IV Konkursu Fotograficznego „Kraów w obiektywie Seniora w 20. Rocznicę przystąpienia Polski do Unii Europejskiej”</b>	Fundacja Małopolska Izba Samorządowa, al. Daszyńskiego 16, 31-534 Kraków
07.11.2024 (czwartek)	17.00 – 19.00	<b>Przystanek Grzegórzki 2.24</b> <b>Spotkanie informacyjno-edukacyjne</b> Co wynika z diagnozy szczegółowej do Gminnego Programu Rewitalizacji Miasta Krakowa i co my jako mieszkańcy możemy z tym wspólnie zrobić?	Fundacja Małopolska Izba Samorządowa, al. Daszyńskiego 16, 31-534 Kraków
14.11.2024 (czwartek)	17.00 – 19.00	<b>Przystanek Grzegórzki 2.24</b> <b>Spotkanie informacyjno-edukacyjne</b> Inicjatywa lokalna - ja mam pomysł, a Ty masz czas, oni mają możliwości - to stworzymy coś wspólnie dla naszego otoczenia	Fundacja Małopolska Izba Samorządowa, al. Daszyńskiego 16, 31-534 Kraków
21.11.2024 (czwartek)	17.00 – 19.00	<b>Przystanek Grzegórzki 2.24</b> <b>Spotkanie informacyjno-edukacyjne</b> Wspólne spotkanie mieszkańców, wspólnot mieszkaniowych, radnych dzielnicowych celem stworzenia w ich przestrzeniach miejsc do informowania o procesie rewitalizacji	Fundacja Małopolska Izba Samorządowa, al. Daszyńskiego 16, 31-534 Kraków
28.11.2024 (czwartek)	17.00 – 19.00	<b>Przystanek Grzegórzki 2.24</b> <b>Spotkanie informacyjno-edukacyjne</b> Kafel Grzegórzecki – zajęcia ceramiczne	Fundacja Małopolska Izba Samorządowa, al. Daszyńskiego 16, 31-534 Kraków
28.11.2024 (czwartek)	11.30 – 13.30	<b>III Wernisaż IV Konkursu Fotograficznego „Kraów w obiektywie Seniora w 20. Rocznicę przystąpienia Polski do Unii Europejskiej”</b>	Hospicjum św. Łazarza ul. Fatimska 17 31-831 Kraków
30.11.2024 (sobota)	10.00 – 16.00	<b>Przystanek Grzegórzki 2.24</b> <b>Grzegórzecki Crossbooking</b> – Dzielnicowa wymiana książek – zabierz coś dla siebie lub zostaw dla kogoś innego	Fundacja Małopolska Izba Samorządowa, al. Daszyńskiego 16, 31-534 Kraków

### Zajęcia dodatkowe w Grudniu 2024:

05.12.2024 (czwartek)	16.00 – 17.00	<b>Czytelniczy Klub Seniora</b> – <b>Grzegórzecki Klub Książki</b> z gościnnym udziałem <b>Katarzyny Kobylarczyk</b> autorki książki <b>Kobiety Nowej Huty Cegły, perły i petardy</b>	Fundacja Małopolska Izba Samorządowa, al. Daszyńskiego 16, 31-534 Kraków
--------------------------	---------------	--	--