

Centrum Aktywności Seniorów

przy Fundacji Małopolska Izba Samorządowa

31-534 Kraków, al. I. Daszyńskiego 16, tel. 12 200 29 26, e-mail: cas@fundacjamis.org.pl

CAS czynny 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

Harmonogram zajęć stałych prowadzonych w grudniu 2023 r. obowiązuje od 27 grudnia 2023 r.

dzień	godzina	temat zajęć	uwagi
poniedziałek	9:30 – 10:30	Trening zapamiętywania (działania ruchowe i integrujące)	tylko 4. i 11. grudnia
	15:30 – 16:30	Razem grajmy w mólki (działania międzypokoleniowe)	tylko 4. 11. i 18. grudnia
wtorek	10:00 – 12:00	Wnusi, spotkajmy się w sieci (działania międzypokoleniowe)	tylko 5. i 12. grudnia
	13:30 – 14:30	Gimnastyka rehabilitacyjna (działania ruchowe i integrujące)	tylko 5. i 12. grudnia
	15:30 – 16:30	Razem grajmy w boule (działania międzypokoleniowe)	tylko 5. i 12. grudnia
	17:00 – 19:00	Przedświąteczne spotkanie Seniorów	tylko 19 grudnia
środa	9:00 – 11:00	Porozmawiajmy o historii (działania międzypokoleniowe)	tylko 13. grudnia zajęcia odwołane
	11.30 – 13.30	Gry planszowe (działania ruchowe i integrujące)	tylko 6. i 13. grudnia
	14:00 – 15:00	Gimnastyka rehabilitacyjna (działania ruchowe i integrujące)	tylko 6. grudnia (za 5.12.2023 r.)

czwartek	8:30 – 10:30	Przystanek: ANGLOMANIA, czyli jak nie zginąć w zanglizowanym świecie Grupa 1. (warsztaty ruchowe i integrujące)	tylko 7. i 14. grudnia
	10:45 – 12:45	Przystanek: ANGLOMANIA, czyli jak nie zginąć w zanglizowanym świecie Grupa 2. (warsztaty ruchowe i integrujące)	tylko 7. i 14. grudnia
czwartek – piątek	od 8:00 dn. 28.12.2023	Poznajemy uroki powiatu tatrzańskiego (wycieczka) (działania ruchowe i integrujące)	tylko 28. – 29. grudnia 2023 r.
piątek	9:00 – 10:45	Naucz mnie fotografować (działania międzypokoleniowe)	tylko 1. 8. i 15. grudnia
	17:00 – 19:00	Pożegnanie Roku dla Seniorów CAS Zabłocie-Grzegórzki (działania międzypokoleniowe)	tylko 29. grudnia 2023 r.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy telefoniczne (12 200 29 26 lub 537 999 506)
lub z pomocą poczty elektronicznej (e-mail: cas@fundacjamis.org.pl).**

**Harmonogram zajęć dodatkowych prowadzonych w listopadzie 2023 r.
obowiązuje od 6 grudnia 2023 r.**

dzień	godzina	temat zajęć	uwagi
1 grudnia (piątek)	17.00 – 20.00	Grzegórzecki Magnes – zajęcia ceramiczne	Spotkanie w siedzibie Fundacji MIS, al. Daszyńskiego 16 dla mieszkańców, przyjaciół, sympatyków Dzielnicy Grzegórzki w ramach projektu „Przystanek Grzegórzki – Wsparcie procesu rewitalizacji SĄSIEDZKIE INNOWACJE” Wstęp wolny do ostatniego krzesła!
7 grudnia (czwartek)	16:00 – 18:00	Wernisaż wystawy prac nagrodzonych w III Konkursie fotograficznym dla Seniorów	W siedzibie CAS
7 grudnia (czwartek)	17:00 – 19:00	„Van Gogh” Wernisaż wystawy malarstwa Pani Janiny Rojewskiej z udziałem autorki	W Centrum Kultury Podgórze, ul. Sokolska 3
8 grudnia (piątek)	17.00 – 20.00	Grzegórzecka Kartka Świąteczna – tworzymy kartki świąteczne z życzeniami dla rodziny, przyjaciół, sąsiadów	Spotkanie w siedzibie Fundacji MIS, al. Daszyńskiego 16 dla mieszkańców, przyjaciół, sympatyków Dzielnicy Grzegórzki w ramach projektu „Przystanek Grzegórzki – Wsparcie procesu rewitalizacji SĄSIEDZKIE INNOWACJE” Wstęp wolny do ostatniego krzesła!
11 grudnia (poniedziałek)	9.00 – 18.00	Wystawa pokonkursowa 81. Konkursu SZOPEK KRAKOWSKICH	Pałac Krzysztofory, Rynek Główny 35 Wystawa dostępna od 11.12.2023 do 25.02.2024!
14 grudnia (czwartek)	17.00 – 20.00	Ubiierz z nami Grzegórzecką choinkę – tworzenie ozdób choinkowych i wspólne ubieranie choinki	Spotkanie w siedzibie Fundacji MIS, al. Daszyńskiego 16 dla mieszkańców, przyjaciół, sympatyków Dzielnicy Grzegórzki w ramach projektu „Przystanek Grzegórzki – Wsparcie procesu rewitalizacji SĄSIEDZKIE INNOWACJE” Wstęp wolny do ostatniego krzesła!
18 grudnia (poniedziałek)	17.00 – 20.00	Spotkanie TOMASZEM PANFILEM autorem książki pn. „IGNACY DASZYŃSKI”	Spotkanie w siedzibie Fundacji MIS, al. Daszyńskiego 16 dla mieszkańców, przyjaciół, sympatyków Dzielnicy Grzegórzki w ramach projektu „Przystanek Grzegórzki – Wsparcie procesu rewitalizacji SĄSIEDZKIE INNOWACJE” Wstęp wolny do ostatniego krzesła!
28 grudnia (czwartek)	17.00 – 20.00	Hej Kolęda, kolęda – śpiewające podsumowanie roku na Przystanku Grzegórzki	Spotkanie w Kłastrze Innowacji Społeczno-Gospodarczych Zabłocie 20.22 ul. Zabłocie 22 (duża sala) dla mieszkańców, przyjaciół, sympatyków Dzielnicy Grzegórzki w ramach projektu „Przystanek Grzegórzki – Wsparcie procesu rewitalizacji SĄSIEDZKIE INNOWACJE” Wstęp wolny do ostatniego krzesła!

