

**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 1 PAŹDZIERNIKA 2024**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2024**

*Miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:45 – 10:45	<b>Trening zapamiętywania</b> (zajęcia ruchowe i integracyjne)	
	11.00 – 12.00	<b>Czytelniczy Klub Seniora</b> (zajęcia międzypokoleniowe)	Tylko 28.10.2024
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)	Tylko 8,15,22.10.2024
środa	10:00 – 11:00	<b>Cyfrowy Senior:</b> <b>zajęcia z komputerem</b> (zajęcia edukacyjne)	
czwartek	8:30 – 09:30	<b>Język angielski</b> <b>(Poziom A2)</b> (zajęcia edukacyjne)	Bez 31.10.2024
	9:45 – 10:45	<b>Język angielski</b> <b>(Poziom B1)</b> (zajęcia edukacyjne)	Bez 31.10.2024
	11:00 – 12:00	<b>Język angielski</b> <b>(Poziom A1)</b> (zajęcia edukacyjne)	Bez 31.10.2024

piątek	16.00 – 19.00	<b>Jesienne inspiracje florystyczne</b> (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	<b>Dojrzałe Kino – Seanse dla Seniorów w Kinie pod Baranami, Rynek Główny 27</b>	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	<b>Potańcówka dla Seniorów</b>	Disco Club, ul. Bracka 4
06.10.2024 (niedziela)	16.00 – 17.00	<b>Przystanek Grzegórzki 2.24 Podwieczorek z rewitalizacją:</b> 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	<b>Przystanek Grzegórzki 2.24 Spotkanie informacyjno-edukacyjne</b> Mapa marzeń i wspólne budowanie makiety podobszaru Grzegórzki Wesoła	Fundacja Małopolska Izba Samorządowa, al. Daszyńskiego 16, 31-534 Kraków
11.10.2024 (piątek)	17.00 – 19.00	<b>Przystanek Grzegórzki 2.24 Coś charakterystycznego</b> Spacer po podobszarze Grzegórzki Wesoła „Stare” Grzegórzki	Fundacja Małopolska Izba Samorządowa, al. Daszyńskiego 16, 31-534 Kraków
13.10.2024 (niedziela)	11.00 – 13.00	<b>Przystanek Grzegórzki 2.24 Coś charakterystycznego</b> Spacer po podobszarze Grzegórzki Wesoła Wesoła	Fundacja Małopolska Izba Samorządowa, al. Daszyńskiego 16, 31-534 Kraków
16.10.2024 (środa)	16.00 – 19.00	<b>Wernisaż IV Konkursu Fotograficznego „Kraków w obiektywie Seniora w 20. Rocznice przystąpienia Polski do Unii Europejskiej”</b>	Klaster Innowacji Społeczno-Gospodarczych Zabłocie 20.22 ul. Zabłocie 20 Kraków
17.10.2024 (czwartek)	17.00 – 19.00	<b>Przystanek Grzegórzki 2.24 Spotkanie informacyjno-edukacyjne</b> Jak dobre praktyki ze świata przenieść na nasze „podwórko” podobszaru Grzegórzki Wesoła	Fundacja Małopolska Izba Samorządowa, al. Daszyńskiego 16, 31-534 Kraków
24.10.2024 (czwartek)	17.00 – 19.00	<b>Przystanek Grzegórzki 2.24 Spotkanie informacyjno-edukacyjne</b> Budowanie więzi sąsiedzkich – jak stworzyć trwałą i owocną relację	Fundacja Małopolska Izba Samorządowa, al. Daszyńskiego 16, 31-534 Kraków