Centrum Aktywności Seniorów Grzegórzki – Wesoła

fundacja MAŁOPOLSKA IZBA SAMORZĄDOWA

Centrum Aktywności Seniorów Grzegórzki-Wesoła

przy Fundacji Małopolska Izba Samorządowa

al. Daszyńskiego 16, 31-534 Kraków

Kontakt CAS – tel. 537 999 506,

Koordynator CAS: Marcin, tel. 535 999 706

Dyżur koordynatora: 04.11, 25.11.2026 w godzinach 12.00 – 14.00

e-mail CAS: 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 04 LISTOPADA 2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 2026

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	09.00 - 10.00	**Trening zapamiętywania** (Zdrowy Senior)	Bez 02.11.2026 16.11.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	10:15 - 12:15	**Zasady zdrowego żywienia - warsztaty z dietetykiem** (Zdrowy Senior)	Tylko 09.11.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	10:15 - 12:15	**Zapytaj farmaceutę… higiena układu moczowego** (Zdrowy Senior)	Tylko 16.11.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	13.30 - 16.30	**Rozwijanie myślenia logicznego - Brydż** (Zdrowy Senior)	Tylko 16.11.2026 30.11.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób

Kraków ZADANIE PUBLICZNE JEST FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS

Poniedziałek	14.00 - 16.00	**Wizyta Społecznej Kaffce na os. Kozłówek połączony z warsztatem tworzenia mieszanek herbacianych** (Aktywny Senior)	Tylko 23.11.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 10 osób
Wtorek	10.00 - 11.00	**Cyfrowy Senior** (Bezpieczny Senior)	Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	11.15 - 12.15	**Komputerowe ABC** (Bezpieczny Senior)	Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	12.30 - 13.30	**Gimnastyka Umysłu** (Zdrowy Senior)	Tylko 17.11.2026 24.11.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	14:00 - 15:30	**Ruszamy się… gimnastyka** (Zdrowy Senior)	Bez 10.11.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	16.00 - 19.00	**Międzypokoleniowa Pracownia Cudów - warsztaty rękodzielnicze** (Aktywny Senior)	Tylko 03.11.2026 17.11.2026 24.11.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
środa	08:30 - 09:30	**Język angielski (Poziom A2)** (Aktywny Senior)	
	09:45 - 10:45	**Język angielski (Poziom B1)** (Aktywny Senior)	
	11:00 – 12:00	**Język angielski (Poziom A1)** (Aktywny Senior)	
	12.15 - 13.15	**Język angielski – nowa grupa** (Aktywny Senior)	
	15.00 - 17.00	**Edukacja obywatelska połączona ze zwiedzaniem gabinetu Wojewody Małopolskiego przy ul. Basztowej** (Aktywny Senior)	Tylko 18.11.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 20 osób
	13:30 - 15:30	**Senioralne granie - gry komputerowe** (Bezpieczny Senior)	

Kraków
ZADANIE PUBLICZNE JEST FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

czwartek	10.00 – 11.30	**Język włoski (gr. 1)** (Aktywny Senior)	Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	11.40 – 13.10	**Język włoski (gr. 2)** (Aktywny Senior)	
	13.30 - 14.30	**Kotyliony na Święto Niepodległości** (Solidarny Senior)	Tylko 05.11.2026
	18.10 - 21.00	**Wyjście do kina na film pt. "Lalka** (Aktywny Senior)	Tylko 05.11.2026 Zapisy u Pani Iwony
	12.00 - 13.30	**Spotkanie z historią sztuki Kazimierz chrześcijański** (Aktywny Senior)	Tylko 12.11.2026 Zbiórka na Skałce ul. Skałeczna 15
	12.00 13.30	**Spotkanie z historią sztuki Plac Bohaterów Getta** (Aktywny Senior)	Tylko 26.11.2026 Zbiórka Plac Bohaterów Getta koło przystanku
	15.00 - 18.00	**Karteczki świąteczne…prześlij życzenia** (Aktywny Senior)	Tylko 19.11.2026
	14.00 - 16.00	**Własnoręczna biżuteria** (Aktywny Senior)	Tylko 26.11.2026

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe w Listopadzie 2026:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.11.2026 (piątek)	14.00 - 16.00	**Akademii Zdrowia Osób Starszych „25 lat poznania genomu człowieka-gdzie jesteśmy teraz"**	Sala Obrad Urzędu Miasta Krakowa przy Placu Wszystkich Świętych 3-4 (główne wejście)
07.11.2026 (sobota)	17.00 - 19.00	**Koncert pn. "Melodie z czasów Ignacego Daszyńskiego z przebojami dwudziestolecia międzywojennego"**	Galeria Kazimierz (plac przy Empiku) ul. Podgórska 34
21.11.2026 (sobota)	14.00 - 15.00	**Uroczyste odsłonięcie muralu z okazji Roku Ignacego Daszyńskiego**	Boczna ściana bloku przy al. Ignacego Daszyńskiego 16
21.11.2026 (sobota)	15.00 - 18.00	**Sąsiedzkie obchody roku Ignacego Daszyńskiego**	Fundacja Małopolska Izba Samorządowa al. Daszyńskiego 16
24.11.2026 (wtorek)	10.00 - 12.00	**Akademii Zdrowia Osób Starszych „Profilaktyka z NFZ, czyli narzędzia e-zdrowia ułatwiające dostęp do profilaktyki w regionie". Część II.**	Sala Obrad Urzędu Miasta Krakowa przy Placu Wszystkich Świętych 3-4 (główne wejście)

Kraków
ZADANIE PUBLICZNE JEST FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS