

Centrum Aktywności Seniorów Zabłocie Grzegórzki
przy Fundacji Małopolska Izba Samorządowa
 adres – al. Ignacego Daszyńskiego 16, 31-534 Kraków
 kontakt – tel. 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 LUTEGO 2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – LUTY 2025

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:45 – 10:45	Trening zapamiętywania (zajęcia ruchowe i integracyjne)	
	13.30 – 15.00	Spotkanie z historią sztuki (zajęcia edukacyjne)	Tylko 10,24.02.2025
wtorek	10:00 – 12:00	Spotkanie ze smartfonem ciąg dalszy... (zajęcia edukacyjne)	
	12.45 – 14.00	Ruszamy się... gimnastyka (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Kampus UEK, ul. Rakowicka 29
środa	10:00 – 12:00	Cyfrowy Senior: zajęcia z komputerem (zajęcia edukacyjne)	
	12.00 – 14.00	Gramy w gry komputerowe (zajęcia międzypokoleniowe)	Tylko 26.02.2025
czwartek	8:30 – 09:30	Język angielski (Poziom A2) (zajęcia edukacyjne)	Tylko 6,20,27.02.2025
	9:45 – 10:45	Język angielski (Poziom B1) (zajęcia edukacyjne)	Tylko 6,20,27.02.2025
	11:00 – 12:00	Język angielski (Poziom A1) (zajęcia edukacyjne)	Tylko 6,20,27.02.2025
	16.00 – 19.00	Warsztat pisania projektu do Budżetu obywatelskiego 2025 (zajęcia edukacyjne)	Tylko 27.02.2025

piątek	13.00 – 14.30	Język włoski dla początkujących (zajęcia edukacyjne)	
	16.00 – 19.00	Biżuteria karnawałowa – zajęcia plastyczne (zajęcia ruchowe i integrujące)	Tylko 21.02.2025
	16.00 – 19.00	Karnawał z grami stolikowymi (zajęcia międzypokoleniowe)	Tylko 28.02.2025

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe w Lutym 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
co tydzień w środę	17.30 – 18.00	Joga dla osób z niepełnosprawnościami i seniorów	Klub Strych ul. Masarska 14 31-539 Kraków Zapisy: 12 421 89 92
05.02.2025 (czwartek)	11.00 – 14.00	DOJRZAŁE KINO „Brutalista” po projekcji dyskusja i poczęstunek	Kino pod Baranami Rynek Główny 27 Bilet dla seniora: 22 zł
13.02.2025 (czwartek)	11.00 – 13.00	Poranek w muzeum dla seniorek i seniorów Muzeum Narodowe w Krakowie Transformacje. Nowoczesność w III RP	Obowiązuje wcześniejsza rezerwacja wyłącznie telefonicznie: 12 43 35 744 od poniedziałku do piątku).
15.02.2025 (sobota)	15.00 – 18.00	AKADEMIA SENIORA Koncert zespołu Chawira w walentynkowym koncercie pt. „Co bez miłości wart jest świat?”	Centrum Sztuki Współczesnej Solvay ul. Zakopiańska 62 Bezpłatne wejściówki do pobrania w sekretariacie CSW Solvay lub na biletyna.pl
22.02.2025 (sobota)	12.00 – 14.00	Wspólne muzykowanie z ukraińskim Chórem Posydeńki	Centrum Wielokulturowe ul. Zabłocie 20
27.02.2025 (czwartek)	17.00 – 19.00	SENIORALNY KLUB FILMOWY Film „Bulion i inne namiętności”	Centrum Sztuki Współczesnej Solvay ul. Zakopiańska 62 Bezpłatne wejściówki do pobrania w sekretariacie CSW Solvay
28.02.2025 (piątek)	10.00 – 11.30	X Akademia Zdrowia Osób Starszych w Krakowie „Jak w kontekście zagrożenia onkologicznego zadbać o zdrowie seniorów i ich wnuków”	Urząd Miasta Krakowa, pl. Wszystkich Świętych 3-4 31-004 Kraków
do 28.02.2025	09.00 – 15.00	„Geometria” wystawa Krakowskiego Klubu Fotograficznego wstęp wolny	Nowohuckie Centrum Kultury al. Jana Pawła II 232 31-913 Kraków
do 02.03.2025	9:00 - 18:00	Wystawa pokonkursowa 82. Konkursu Szopek Krakowskich	Pałac Krzysztofory Rynek Główny 35
do 16.03.2025	10.00 – 18.00	Wystawa „Silaczki” bezpłatnie w każdy wtorek	Kamienica Hipolitów pl. Mariacki 3, 31-042 Kraków