

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 12 MARCA 2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – MARZEC 2025

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:45 – 10:45	Trening zapamiętywania (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Bez 03.03.2025
	11.00 – 14.00	Tworzymy kartki świąteczne (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 10.03.2025
	13.30 – 15.00	Spotkanie z historią sztuki (zajęcia edukacyjne)	Tylko 31.03.2025
wtorek	10:00 – 12:00	Spotkanie ze smartfonem ciąg dalszy... (zajęcia edukacyjne)	
	12.45 – 14.00	Ruszamy się... gimnastyka (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Bez 04.03.2025
	13.30 – 15.00	Spotkanie z historią sztuki – Wycieczka do Rydlówki (zajęcia edukacyjne)	Tylko 11.03.2025
	13.00 – 14.30	Język włoski (grupa 1 gr) (zajęcia edukacyjne)	Tylko 25.03.2025
	14.40 – 16.10	Język włoski (grupa 2 gr) (zajęcia edukacyjne)	Tylko 25.03.2025
środa	10:00 – 12:00	Cyfrowy Senior: zajęcia z komputerem (zajęcia edukacyjne)	
	12.15 – 13.45	Ruszamy się... Nordic walking (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 19,26.03.2025

czwartek	8:30 – 09:30	Język angielski (Poziom A2) (zajęcia edukacyjne)	
	9:45 – 10:45	Język angielski (Poziom B1) (zajęcia edukacyjne)	
	11:00 – 12:00	Język angielski (Poziom A1) (zajęcia edukacyjne)	
piątek	13.00 – 14.30	Język włoski (grupa 1 gr) (zajęcia edukacyjne)	Bez 28.03.2025
	14.40 – 16.10	Język włoski (grupa 2 gr) (zajęcia edukacyjne)	Bez 28.03.2025
	16.15 – 19.15	Kartka Wielkanocna dla Seniora – zajęcia plastyczne (zajęcia ruchowe i integrujące)	Tylko 14.03.2025
	15.00 – 18.00	Gry stolikowe - Rummikub (zajęcia międzypokoleniowe)	Tylko 28.03.2025
	17.30 – 19.00	Czytelniczy Klub Seniora Katarzyna Kobylarczyk „Kobiety Nowej Huty: cegły, perły i petardy” (zajęcia międzypokoleniowe)	Tylko 21.03.2025

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe w Marcu 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
12.03.2025 (czwartek)	11.00 – 14.00	DOJRZAŁE KINO „I'm Still Here” po projekcji dyskusja i poczęstunek	Kino pod Baranami Rynek Główny 27 Bilet dla seniora: 22 zł
do 16.03.2025	10.00 – 18.00	Wystawa „Siłaczki” bezpłatnie w każdy wtorek,	Kamienica Hipolitów pl. Mariacki 3, 31-042 Kraków
20.03.2025 (czwartek)	11.00 – 13.00	Poranek w muzeum dla seniorek i seniorów Muzeum Narodowe w Krakowie Dom Mehoffera	Obowiązuje wcześniejsza rezerwacja wyłącznie telefonicznie: 12 43 35 744 od poniedziałku do piątku).
27.03.2025 (czwartek)	17.00 – 19.00	SENIORALNY KLUB FILMOWY Film „Moje ulubione ciasto”	Centrum Sztuki Współczesnej Solvay ul. Zakopiańska 62 Bezpłatne wejściówki do pobrania w sekretariacie CSW Solvay
28.03.2025 (piątek)	10.00 – 11.30	X Akademia Zdrowia Osób Starszych w Krakowie „Zakres i rodzaj świadczeń zdrowotnych realizowanych przez Miejskie Centrum Opieki na tle innych form wsparcia dedykowanych seniorom”	Urząd Miasta Krakowa, pl. Wszystkich Świętych 3-4 31-004 Kraków