

**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](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 21 MARCA 2025**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – MARZEC 2025**

*Miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:45 – 10:45	<b>Trening zapamiętywania</b> (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Bez 03.03.2025
	11.00 – 14.00	<b>Tworzymy kartki świąteczne</b> (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 10.03.2025
	10.50 – 11.50	<b>Koperta życia</b> – spotkanie informacyjne (zajęcia edukacyjne)	Tylko 24.03.2025
	11.00 – 12.00	<b>Skuteczna komunikacja</b> (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 31.03.2025
	13.30 – 15.00	<b>Spotkanie z historią sztuki</b> <b>Krakowski Szlak Wyspiańskiego</b> (zajęcia edukacyjne)	Tylko 31.03.2025 Zbiórka Domem Mehoffera ul. Krupnicza 26
wtorek	10:00 – 12:00	<b>Spotkanie ze smartfonem</b> <b>ciąg dalszy...</b> (zajęcia edukacyjne)	
	12.45 – 14.00	<b>Ruszamy się... gimnastyka</b> (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Bez 04.03.2025
	13.30 – 15.00	<b>Spotkanie z historią sztuki –</b> <b>Wycieczka do Rydlówki</b> (zajęcia edukacyjne)	Tylko 11.03.2025
	13.00 – 14.30	<b>Język włoski (grupa 1 gr)</b> (zajęcia edukacyjne)	Tylko 25.03.2025
	14.40 – 16.10	<b>Język włoski (grupa 2 gr)</b> (zajęcia edukacyjne)	Tylko 25.03.2025

środa	10:00 – 12:00	<b>Cyfrowy Senior: zajęcia z komputerem</b> (zajęcia edukacyjne)	
	12.15 – 13.45	<b>Ruszamy się... Nordic walking</b> (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 19,26.03.2025
czwartek	8:30 – 09:30	<b>Język angielski (Poziom A2)</b> (zajęcia edukacyjne)	
	9:45 – 10:45	<b>Język angielski (Poziom B1)</b> (zajęcia edukacyjne)	
	11:00 – 12:00	<b>Język angielski (Poziom A1)</b> (zajęcia edukacyjne)	
piątek	13.00 – 14.30	<b>Język włoski (grupa 1 gr)</b> (zajęcia edukacyjne)	Bez 28.03.2025
	14.40 – 16.10	<b>Język włoski (grupa 2 gr)</b> (zajęcia edukacyjne)	Bez 28.03.2025
	16.15 – 19.15	<b>Kartka Wielkanocna dla Seniora</b> – zajęcia plastyczne (zajęcia ruchowe i integrujące)	Tylko 14.03.2025
	15.00 – 18.00	<b>Gry stolikowe - Rummikub</b> (zajęcia międzypokoleniowe)	Tylko 28.03.2025
	17.30 – 19.00	<b>Czytelniczy Klub Seniora Katarzyna Kobylarczyk</b> <b>„Kobiety Nowej Huty: cegły, perły i petardy”</b> (zajęcia międzypokoleniowe)	Tylko 21.03.2025

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*

### Zajęcia dodatkowe w Marcu 2025:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
20.03.2025 (czwartek)	11.00 – 13.00	<b>Poranek w muzeum dla seniorek i seniorów</b> <b>Muzeum Narodowe w Krakowie</b> <b>Dom Mehoffera</b>	Obowiązuje wcześniejsza rezerwacja wyłącznie telefonicznie: 12 43 35 744 od poniedziałku do piątku).
27.03.2025 (czwartek)	17.00 – 19.00	<b>SENIORALNY KLUB FILMOWY</b> <b>Film „Moje ulubione ciasto”</b>	Centrum Sztuki Współczesnej Solvay ul. Zakopiańska 62 <b>Bezpłatne wejściówki do pobrania w sekretariacie CSW Solvay</b>
28.03.2025 (piątek)	10.00 – 11.30	<b>X Akademia Zdrowia Osób Starszych w Krakowie</b> <b>„Zakres i rodzaj świadczeń zdrowotnych realizowanych przez Miejskie Centrum Opieki na tle innych form wsparcia dedykowanych seniorom”</b>	Urząd Miasta Krakowa, pl. Wszystkich Świętych 3-4 31-004 Kraków