

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

OBOWIAZUJE OD 1 KWIECIA 2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – KWIECIEŃ 2025

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:45 – 10:45	Trening zapamiętywania (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Bez 21.04.2025
	11.00 – 12.00	Skuteczna komunikacja (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 14.04.2025
wtorek	10:00 – 12:00	Spotkanie ze smartfonem ciąg dalszy... (zajęcia edukacyjne)	
	12.45 – 14.00	Ruszamy się... gimnastyka (zajęcia ruchowe i integracyjne)	
	14.30 – 16.00	Warsztat wytłaczania oleju (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 08.04.2025 Zapisy u Pani Iwony
	13.30 - 15.00	Spotkanie z historią sztuki Wawel - Komnaty Reprezentacyjne (zajęcia edukacyjne)	Tylko 15.04.2025 Zbiórka pod pomnikiem św. Jana Pawła II Wawel 3
środa	10:00 – 12:00	Cyfrowy Senior: zajęcia z komputerem (zajęcia edukacyjne)	
	12.15 – 13.45	Ruszamy się... Nordic walking (zajęcia ruchowe i integracyjne)	

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 18.04.2024
	14.40 – 16.10	Język włoski (grupa 2 gr) (zajęcia edukacyjne)	Bez 18.04.2024
	16.15 – 19.15	Palma wielkanocna – zajęcia plastyczne (zajęcia międzypokoleniowe)	Tylko 11.04.2025

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe w Kwietniu 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
25.03.2025 - 08.04.2025	12.00 -20.00	Wystawa fotografii w galerii Klubu Akademickiego ARKA Wystawa pod patronatem Zakonu Kawalerów Orderu Złotego Jelenia „Na łów, na łów, na łowy...”	Klub Akademicki ARKA Kraków przy Zenona Klemensiewicza 3 (na terenie Uniwersytetu Rolniczego, wejście od Al. 29- Listopada
02.04.2025 (Środa)	11.00 - 12.00	Poranek w Muzeum Wystawa Broń i Barwa	Muzeum Narodowe Arsenał. Pijarska 8 31-015 Kraków 5zł. od osoby Wcześniejsza rezerwacja telefoniczna 12 43 35 744 od poniedziałku do piatku
04.04.2025 (piątek)	10.00 – 11.30	X Akademia Zdrowia Osób Starszych w Krakowie „Negatywne wpływy hospitalizacji osób starszych”	Urząd Miasta Krakowa, pl. Wszystkich Świętych 3-4 31-004 Kraków
10.04.2025 (czwartek)	18.00 – 19.00	Wystawa czasowa "Komiksy Kamyczka" Prezentacja prac Janiny Iphorskiej - oprowadzanie kuratorskie przez Alicję Ziolo i Artura Wabika	Muzeum Komiksu ul. Sarego 7 (Wstęp wolny)