

Centrum Aktywności Seniorów Zabłocie Grzegórzki
przy Fundacji Małopolska Izba Samorządowa
Fundacja Małopolska Izba Samorządowa, al. Daszyńskiego 16, 31-534 Kraków
 kontakt – tel. 537 999 506, e-mail: cas@fundacjamis.org.pl
Koordynator: Marcin, tel. 535 999 706
Dyżur koordynatora: 4.09,18.09,25.09.2025 w godzinach 10.00 – 14.00

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 WRZEŚNIA 2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – WRZESIEŃ 2025

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00 – 10.00	Trening zapamiętywania (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Bez 01.09.2025
	11.00 – 13.00	Zasady zdrowego żywienia - warsztaty z dietetykiem (zajęcia edukacyjne)	Tylko 08.09.2025
wtorek	10:00 – 12:00	Spotkanie ze smartfonem ciąg dalszy... (zajęcia edukacyjne)	
	12.30 – 14.00	Ruszamy się... gimnastyka (zajęcia ruchowe i integracyjne)	
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 10.09.2025
	12.00 – 13.00	Włącz się w Wolontariat (zajęcia edukacyjne)	Tylko 17.09.2025
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 05.09.2025
	14.40 – 16.10	Język włoski (grupa 2 gr) (zajęcia edukacyjne)	
	16.10 – 19.10	Jesienne zaskoczenie - zajęcia plastyczne (zajęcia międzypokoleniowe)	Tylko 12.09.2025

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe we Wrześniu 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
21.09.2025 (niedziela)	12.00 – 18.00	Wesołe Święto plonów czyli radość z urodzaju <i>(Zachęcamy do odwiedzenia namiotu Ambasadora Rewitalizacji Grzegórzki Wesoła)</i>	Łąka na Wesołej Apteka Designu, ul. Kopernika 19