

**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 12.00 – 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

OBOWIĄZUJE OD 26 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
	10.00 – 12.00	Zasady zdrowego żywienia - warsztaty z dietetykiem (gr. 1) (zajęcia edukacyjne)	Tylko 08.09.2025
	10.00 – 11.00	Bezpieczny Senior - warsztaty z Policją Małopolską (zajęcia edukacyjne)	Tylko 22.09.2025
wtorek	10:00 – 11:30	Spotkanie ze smartfonem grupa I (zajęcia edukacyjne)	Na zajęcia obowiązująca zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	11:40 – 13.10	Spotkanie ze smartfonem grupa II (zajęcia edukacyjne)	Na zajęcia obowiązująca zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	12.30 – 14.00	Ruszamy się... gimnastyka (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Bez 09.09.2025
środa	10:00 – 11:00	Cyfrowy Senior: zajęcia z komputerem (zajęcia edukacyjne)	
	12.15 – 13.45	Ruszamy się... Nordic walking (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 17.09.2025

środa	12.00 – 13.00	Włącz się w Wolontariat (zajęcia edukacyjne)	Tylko 09.09.2025
	19.00 – 21.30	Poznajemy Teatr „od kuchni” - Próba generalna spektaklu w Teatrze Stu „Sprzedawcy gumek” (zajęcia edukacyjne)	Tylko 10.09.2025
czwartek	8:30 – 09:30	Język angielski (Poziom A2) (zajęcia edukacyjne)	Bez 11.09.2025
	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 (gr. 1 gr) (zajęcia edukacyjne)	Bez 05.09.2025
	14.40 – 16.10	Język włoski (gr. 2 gr) (zajęcia edukacyjne)	
	10.00 – 13.00	Śluch na medal z otoskopią - badanie słuchu (zajęcia ruchowe i integrujące)	Tylko 12.09.2025 Na zajęcia obowiązująca zapisy u Pani Iwony
	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
20.08.2025 (sobota)	14.00 – 18.00	Piknik z okazji otwarcia Parku Kolejowego (Zachęcamy do odwiedzenia stoiska Ambasadora Rewitalizacji Grzegórzki Wesola)	Park Kolejowy pod estakadami kolejowymi wzdłuż ulicy Blich
21.09.2025 (niedziela)	12.00 – 18.00	Wesołe Święto plonów czyli radość z urodzaju (Zachęcamy do odwiedzenia namiotu Ambasadora Rewitalizacji Grzegórzki Wesola)	Łąka na Wesołej Apteka Designu, ul. Kopernika 19