

**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: 23.10, 30.10.2025 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 1 PAŹDZIERNIKA 2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2025

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00 – 10.00	Trening zapamiętywania (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Bez 20.10.2025
	10.15 – 12.15	Zasady zdrowego żywienia - warsztaty z dietetykiem (gr. 1) (zajęcia edukacyjne)	Tylko 06.10.2025
	10.15 – 12.15	Zasady zdrowego żywienia - warsztaty z dietetykiem (gr. 2) (zajęcia edukacyjne)	Tylko 13.10.2025 20.10.2025
	12.00 - 15.00	Wolontariat pracowników firmy Verisk - Anioły z masy solnej (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 20.10.2025 Na zajęcia obowiązują zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
wtorek	10:00 – 11:30	Spotkanie ze smartfonem grupa I (zajęcia edukacyjne)	Bez 28.10.2025 Na zajęcia obowiązują zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	11:40 – 13.10	Spotkanie ze smartfonem grupa II (zajęcia edukacyjne)	Bez 28.10.2025 Na zajęcia obowiązują zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	12.30 – 14.00	Ruszamy się... gimnastyka (zajęcia ruchowe i integracyjne)	

środa	10:00 – 11:00	Cyfrowy Senior: zajęcia z komputerem (zajęcia edukacyjne)	
	11.00 - 14.00	Wolontariat pracowników firmy Verisk - Media społecznościowe: tworzenie profilu i grupy znajomych (zajęcia edukacyjne)	Tylko 22.10.2025 Na zajęcia obowiązują zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	11.00 - 12.00	Edukacja Obywatelska Głosujemy w Budżecie Obywatelskim 2025 (zajęcia edukacyjne)	Tylko 01.10.2025
	12.15 – 13.45	Ruszamy się... Nordic walking (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 08.10.2025
czwartek	8:30 – 09:30	Język angielski (Poziom A2) (zajęcia edukacyjne)	Poziom A1 Bez 16.10.2025
	9:45 – 10:45	Język angielski (Poziom B1) (zajęcia edukacyjne)	
	11:00 – 12:00	Język angielski (Poziom A1) (zajęcia edukacyjne)	
	12.00 - 16.00	Gry stolikowe (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 23.10.2025
piątek	13.00 – 14.30	Język włoski (gr. 1 gr) (zajęcia edukacyjne)	Bez 31.10.2025
	14.40 – 16.10	Język włoski (gr. 2 gr) (zajęcia edukacyjne)	
	16.10 – 19.10	Jesienne lampiony - zajęcia plastyczne (zajęcia międzypokoleniowe)	Tylko 24.10.2025
sobota	10.30 - 12.00	Skarby Muzeum Dominikanów (zajęcia edukacyjne)	Tylko 04.10.2025 Zbiórka przy Muzeum Dominikanów ul. Stolarska 12 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 20 osób

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe w Październiku 2025:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.10.2025 (sobota)	17.00 - 18.30	Spektakl teatralny o gen. Emilu Fieldorfie Nilu "NIL"	Zbiórka uczestników przy Muzeum Armii Krajowej ul. Wita Stwosza 12 Zapisy u Pani Iwony
05.10.2025 (niedziela)	11.00 - 13.00	Spacer po podobszarze Grzegórzki "Stare Grzegórzki"	Zbiórka uczestników pod Halą Targową ul. Grzegorzewska 3
07.10.2025 (wtorek)	17.00 - 19.00	Spotkanie edukacyjno-informacyjne "Inicjatywa lokalna-ja mam pomysł, a Ty masz czas to stwórzmy coś wspólnie dla naszego otoczenia".	Fundacja Małopolska Izba Samorządowa al. Daszyńskiego 16
18.10.2025 (sobota)	10.00 – 14.00	Rodzinne Spotkanie Mieszkańców Krakowa w Parku Bednarskiego	Park Bednarskiego wejście od ul. Parkowej
19.10.2025 (niedziela)	11.00 - 13.00	Spacer szlakiem historyczno-kulturowym "Via Medicorum".	Zbiórka uczestników spaceru pod Domem Turysty PTTK (aktualnie Hotel Wyspiański), ul. Westerplatte 15
21.10.2025 (wtorek)	17.00 - 19.00	Spotkanie edukacyjno-informacyjne "Inicjatywy edukacyjne na rzecz rewitalizacji: tworzymy grę miejską z udziałem mieszkańców podobszaru rewitalizacji".	Fundacja Małopolska Izba Samorządowa, al. Daszyńskiego 16
22.10.2025 (środa)	14.00 – 16.00	Festiwal Przetworów Domowych w kolorach organizowany przez CAS Renesans	CAS Artystyczny ul. Dunajewskiego 5 zgłoszenia do 10.10 do Pani Iwony