

**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](mailto:cas@fundacjamis.org.pl)

**Koordinator: 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 |

**OBOWIAZUJE OD 29 PAŹDZIERNIKA 2025**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2025**

*Miesiąc*

| dzień        | godzina       | rodzaj zajęć                                                                                                                               | uwagi                                                                                    |
|--------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek | 09:00 – 10.00 | <b>Trening zapamiętywania</b><br>(zajęcia ruchowe i integracyjne)                                                                          | Bez<br>20.10.2025                                                                        |
|              | 12.00 - 15.00 | <b>Wolontariat pracowników<br/>firmy Verisk</b><br>- Anioły z masy solnej<br>(zajęcia ruchowe i integracyjne)                              | Tylko 20.10.2025<br>Na zajęcia obowiązują<br>zapisy u Pani Iwony<br>Limit miejsc 14 osób |
| wtorek       | 10:00 – 11:30 | <b>Spotkanie ze smartfonem<br/>grupa I</b><br>(zajęcia edukacyjne)                                                                         | Bez 28.10.2025<br>Na zajęcia obowiązują<br>zapisy u Pani Iwony<br>Limit miejsc 14 osób   |
|              | 11:40 – 13.10 | <b>Spotkanie ze smartfonem<br/>grupa II</b><br>(zajęcia edukacyjne)                                                                        | Bez 28.10.2025<br>Na zajęcia obowiązują<br>zapisy u Pani Iwony<br>Limit miejsc 14 osób   |
| środa        | 10:00 – 11:00 | <b>Cyfrowy Senior:</b><br>zajęcia z komputerem<br>(zajęcia edukacyjne)                                                                     |                                                                                          |
|              | 11.00 - 14.00 | <b>Wolontariat pracowników<br/>firmy Verisk</b><br>- Media społecznościowe:<br>tworzenie profilu i grupy znajomych<br>(zajęcia edukacyjne) | Tylko 22.10.2025<br>Na zajęcia obowiązują<br>zapisy u Pani Iwony<br>Limit miejsc 14 osób |

|          |               |                                                                                                    |                                                                                                                                         |
|----------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | 11.00 - 12.00 | <b>Edukacja Obywatelska<br/>Głosujemy w Budżecie<br/>Obywatelskim 2025</b><br>(zajęcia edukacyjne) | Tylko<br>01.10.2025                                                                                                                     |
| czwartek | 8:30 – 09:30  | <b>Język angielski<br/>(Poziom A2)</b><br>(zajęcia edukacyjne)                                     | Poziom A1<br>Bez 16.10.2025<br><br>od 23.10.2025                                                                                        |
|          | 9:45 – 10:45  | <b>Język angielski<br/>(Poziom B1)</b><br>(zajęcia edukacyjne)                                     |                                                                                                                                         |
|          | 11:00 – 12:00 | <b>Język angielski<br/>(Poziom A1)</b><br>(zajęcia edukacyjne)                                     |                                                                                                                                         |
|          | 12.15 - 13.15 | <b>Język angielski<br/>(Nowa grupa)</b><br>(zajęcia edukacyjne)                                    |                                                                                                                                         |
|          | 13.30 - 16.30 | <b>Gry stolikowe</b><br>(zajęcia ruchowe i integracyjne)                                           | Tylko<br>23.10.2025                                                                                                                     |
| piątek   | 13.00 – 14.30 | <b>Język włoski (gr. 1 gr)</b><br>(zajęcia edukacyjne)                                             | Bez 31.10.2025                                                                                                                          |
|          | 14.40 – 16.10 | <b>Język włoski (gr. 2 gr)</b><br>(zajęcia edukacyjne)                                             |                                                                                                                                         |
|          | 16.10 – 19.10 | <b>Jesienne lampiony<br/>- zajęcia plastyczne</b><br>(zajęcia międzypokoleniowe)                   | Tylko<br>24.10.2025                                                                                                                     |
| sobota   | 10.30 - 12.00 | <b>Skarby Muzeum Dominikanów</b><br>(zajęcia edukacyjne)                                           | Tylko 04.10.2025<br>Zbiórka przy Muzeum<br>Dominikanów<br>ul. Stolarska 12<br><b>Zapisy u Pani Iwony</b><br><b>Limit miejsc 20 osób</b> |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*

## Zajęcia dodatkowe w Październiku 2025:

*miesiąc*

| data                      | godzina       | rodzaj zajęć                                                                                                                                                   | uwagi                                                                                                                   |
|---------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 04.10.2025<br>(sobota)    | 17.00 - 18.30 | <b>Spektakl teatralny o gen. Emilu Fieldorfie Nilu "NIL"</b>                                                                                                   | Zbiórka uczestników przy Muzeum Armii Krajowej ul. Wita Stwosza 12<br><b>Zapisy u Pani Iwony</b>                        |
| 05.10.2025<br>(niedziela) | 11.00 - 13.00 | <b>Spacer po podobszarze Grzegórzki "Stare Grzegórzki"</b>                                                                                                     | Zbiórka uczestników pod Halą Targową ul. Grzegorzewska 3,                                                               |
| 07.10.2025<br>(wtorek)    | 17.00 - 19.00 | <b>Spotkanie edukacyjno-informacyjne "Inicjatywa lokalna-ja mam pomysł, a Ty masz czas to stwórzmy coś wspólnie dla naszego otoczenia".</b>                    | Fundacja Małopolska Izba Samorządowa al. Daszyńskiego 16                                                                |
| 12.10.2025<br>(niedziela) | 18.00 - 20.00 | <b>Koncert fortepianowy "Zjednoczeni ludzie nigdy nie będą pokonani"</b>                                                                                       | Hala 100-lecia KS Cracovia w Krakowie ul. Focha 40                                                                      |
| 19.10.2025<br>(niedziela) | 12.00 - 14.00 | <b>Spacer szlakiem historyczno-kulturowym "Via Medicorum".</b>                                                                                                 | Zbiórka uczestników spaceru pod Domem Turysty PTTK (aktualnie Hotel Wyspiański), ul. Westerplatte 15                    |
| 21.10.2025<br>(wtorek)    | 17.00 - 19.00 | <b>Spotkanie edukacyjno-informacyjne "Inicjatywy edukacyjne na rzecz rewitalizacji: tworzymy grę miejską z udziałem mieszkańców podobszaru rewitalizacji".</b> | Fundacja Małopolska Izba Samorządowa, al. Daszyńskiego 16                                                               |
| 22.10.2025<br>(środa)     | 14.00 - 16.00 | <b>Festiwal Przetworów Domowych</b>                                                                                                                            | CAS Artystyczny ul. Dunajewskiego 5<br><b>Zapisy u Pani Iwony</b>                                                       |
| 26.10.2025<br>(niedziela) | 11.00 - 13.00 | <b>Spacer po podobszarze Grzegórzki Wesola "Dookoła"</b>                                                                                                       | Zbiórka róg ul. Lubicz i Radziwiłłowskiej                                                                               |
| 30.10.2025<br>(czwartek)  | 16.00 - 18.00 | <b>Spotkanie z okazji Dnia Seniora</b>                                                                                                                         | Budynek Rodzinnych Ogródków Działkowych przy Fr. Nullo 27<br><b>Zapisy u Pani Iwony</b><br><b>Limit miejsc 24 osoby</b> |