

**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

Koordinator: Marcin, tel. 535 999 706

Dyżur koordynatora: 06.11, 20.11.2025 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 1 LISTOPADA 2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 2025

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00 – 10.00	Trening zapamiętywania (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Bez 10.11.2025
	10.15 - 12.15	Zasady zdrowego żywienia - warsztaty z dietetykiem (gr. 2) (zajęcia edukacyjne)	Tylko 03.11.2025 24.11.2025
	10.15 - 12.15	Zasady zdrowego żywienia - warsztaty z dietetykiem (gr. 1) (zajęcia edukacyjne)	Tylko 17.11.2025
	12.30 - 14.30	Zasady zdrowego żywienia - warsztaty z dietetykiem (gr. 1) (zajęcia edukacyjne)	Tylko 24.11.2025
wtorek	10:00 – 11:30	Spotkanie ze smartfonem grupa I (zajęcia edukacyjne)	Bez 25.11.2025 Na zajęcia obowiązują zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	11:40 – 13.10	Spotkanie ze smartfonem grupa II (zajęcia edukacyjne)	Bez 25.11.2025 Na zajęcia obowiązują zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób

środa	10:00 – 11:00	Cyfrowy Senior: zajęcia z komputerem (zajęcia edukacyjne)	Bez 05.11.2025
	12.30 - 13.30	Cyfrowy Senior: zajęcia z komputerem (zajęcia edukacyjne)	Tylko 05.11.2025
	11.45 - 13.15	Spotkanie z historią sztuki Krypta Zasłużonych na Skalce (zajęcia edukacyjne)	Tylko 05.11.2025 Zbiórka ul. Skałeczna 15
	11.45 - 13.15	Spotkanie z historią sztuki Krakowianie którzy odeszli (zajęcia edukacyjne)	Tylko 19.11.2025 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	16:00 - 19:00	Międzypokoleniowa Pracownia Cudów - warsztaty rękodzielnicze (zajęcia międzypokoleniowe)	Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
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)	
	12.15 - 13.15	Język angielski (zajęcia edukacyjne)	
	13.30 - 16.30	Gry stolikowe (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 13.11.2025
piątek	13.00 – 14.30	Język włoski (gr. 1) (zajęcia edukacyjne)	
	14.40 – 16.10	Język włoski (gr. 2) (zajęcia edukacyjne)	
	16.10 - 19.10	Wykonanie kartek świątecznych - zajęcia plastyczne (zajęcia międzypokoleniowe)	Tylko 07.11.2025
	16.10 – 19.10	Ozdoby świąteczne w obfitości owsa - zajęcia plastyczne (zajęcia międzypokoleniowe)	Tylko 21.11.2025

niedziela	12.00 - 14.00	Komnaty na Wawelu (zajęcia edukacyjne)	Tylko 16.11.2025 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 20 osób
-----------	---------------	--	--

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe w Listopadzie 2025:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.11.2025 (czwartek)	17.00 - 19.00	Warsztat z Ambasadorem rewitalizacji "Inicjatywy edukacyjne na rzecz rewitalizacji: tworzymy grę miejską z udziałem mieszkańców podobszaru rewitalizacji"	
13.11.2025 (czwartek)	17.00 - 19.00	Warsztat z Ambasadorem rewitalizacji „Inicjatywy edukacyjne na rzecz rewitalizacji m.in. jak edukacja może pomóc interesariuszom w zrozumieniu procesu rewitalizacji”.	
14.11.2025 (piątek)	16.00 - 18.00	Warsztat z Ambasadorem rewitalizacji "Przyjazna przestrzeń - tworzenie kolaży w ceramiki: magnez/kafelek Grzegórzecki"	
15.11.2025 (sobota)	17.30 - 20.30	Potańcówka międzydzielnicowa dla Seniorów	Klub Strych ul. Masarska 14 (wejście z tyłu budynku)
17.11.2025 do 07.01.2026	11.00 - 20.00	Wystawa “Rękodzieło Moja Pasja”	Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie ul. Rajska 1 (I piętro) Zgłoszenia prac do 07.11.2025 u Pani Iwony
25.11.2025 (wtorek)	10.00 - 12.00	Jesienna Akademia Zdrowia Osób Starszych Wykład: Profilaktyka i rehabilitacja dysfunkcji narządu ruchu	Sala Obrad im. Stanisława Wyspiańskiego w budynku Urzędu Miasta Krakowa przy Placu Wszystkich Świętych 3-4