

Centrum Aktywności Seniorów Zabłocie Grzegórzki
przy Fundacji Małopolska Izba Samorządowa

al. Daszyńskiego 16, 31-534 Kraków

Kontakt CAS – tel. 537 999 506,

Koordynator CAS: Marcin, tel. 535 999 706

Dyżur koordynatora: 08.01, 21.01.2026 w godzinach 12.00 – 14.00

e-mail CAS: cas@fundacjamis.org.pl

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 21 STYCZNIA 2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – STYCZEŃ 2026

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00 – 10.00	Trening zapamiętywania (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Bez 05.01.2026
	10.15 - 12.15	Zasady zdrowego żywienia - warsztaty z dietetykiem (gr. 1) (zajęcia edukacyjne)	Bez 05.01.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	12.30 - 14.30	Zasady zdrowego żywienia - warsztaty z dietetykiem (gr. 2) (zajęcia edukacyjne)	Bez 05.01.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
wtorek	10:00 – 11:30	Spotkanie ze smartfonem grupa 1 (zajęcia edukacyjne)	Na zajęcia obowiązują zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	11:40 – 13.10	Spotkanie ze smartfonem grupa 2 (zajęcia edukacyjne)	Na zajęcia obowiązują zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób

środa	10:00 – 11:00	Cyfrowy Senior: zajęcia z komputerem (zajęcia edukacyjne)	
	11.45 - 13.15	Spotkanie z historią sztuki “Początki Krakowa” (zajęcia edukacyjne)	Tylko 14.01.2026 <i>Zapisy u Pani Iwony</i> <i>Limit miejsc 14 osób</i>
	11.45 - 13.15	Spotkanie z historią sztuki “Początki Krakowa” ciąg dalszy (zajęcia edukacyjne)	Tylko 21.01.2026 <i>Zapisy u Pani Iwony</i> <i>Limit miejsc 14 osób</i>
	16.00 - 19.00	Międzypokoleniowa Pracownia Cudów - warsztaty rękodzielnicze (zajęcia międzypokoleniowe)	Bez 07.01.2026 21.01.2026 <i>Zapisy u Pani Iwony</i> <i>Limit miejsc 14 osób</i>
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 – nowa grupa (zajęcia edukacyjne)	
	13.30 - 16.30	Gry stolikowe (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 15.01.2026
	13.30 - 15.30	Moja mapa marzeń (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 22.01.2026
piątek	13.00 – 14.30	Język włoski (gr. 1) (zajęcia edukacyjne)	Bez 02.01.2026
	14.40 – 16.10	Język włoski (gr. 2) (zajęcia edukacyjne)	
	10.30 - 12.30	Senioralne granie - gry komputerowe (zajęcia edukacyjne)	Tylko 16.01.2026
	16.10 - 19.10	Zimowe obrazy - zajęcia plastyczne (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 23.01.2026
niedziela	12.00 - 18.00	Gry stolikowe (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 25.01.2025

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe w Styczniu 2026:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
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)
28.11.2025 do 06.01.2026		Konkurs fotograficzny “Zwyczajne świąteczne, świąteczne iluminacje i jarmarki”	Zgłoszenia fundacja@popatrzsercem.pl
08.12.2025 do 01.03.2026	09.00 - 18.00	Wystawa pokonkursowa 83 Konkursu Szopek Krakowskich	Pałac Krzysztofory Rynek Główny 35