

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: 02.02, 16.02.2026 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 16 LUTEGO 2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – LUTY 2026

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00 – 10.00	Trening zapamiętywania (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Bez 09.02.2026
	10:15 - 11.15	Bezpieczny Senior -warsztaty z Policją Małopolską (zajęcia edukacyjne)	Tylko 23.02.2026
	10.15 - 12.15	Zasady zdrowego żywienia - warsztaty z dietetykiem (gr. 2) (zajęcia edukacyjne)	Tylko 16.02.2026 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

Wtorek	14:30 - 16:00	Ruszamy się... gimnastyka (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 10.02.2026 17.02.2026 24.02.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
środa	10:00 – 11:00	Cyfrowy Senior: zajęcia z komputerem (zajęcia edukacyjne)	
	15.00 - 16.00	Włącz się w Wolontariat Drzewko Emausowe CAS Zabłocie Grzegórzki (zajęcia edukacyjne)	Tylko 04.02.2026
	14.00 - 16.00	Włącz się w Wolontariat Tworzenie Drzewka Emausowego CAS Zabłocie Grzegórzki (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Bez 04.02.2026
	11.45 - 13.15	Spotkanie z historią sztuki “Kamienice Rynku Krakowskiego” (zajęcia edukacyjne)	Tylko 18.02.2026 Zbiórka pod pomnikiem Adama Mickiewicza
	16.00 - 19.00	Międzypokoleniowa Pracownia Cudów - warsztaty rękodzielnicze (zajęcia międzypokoleniowe)	Bez 18.02.2026 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 – nowa grupa (zajęcia edukacyjne)	
	13.30 - 16.30	Gry stolikowe (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 12.02.2026
	14.00 - 16.00	Przebudzenie wiosenne - Tworzenie kwiatów (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 19.02.2026
piątek	13.00 – 14.30	Język włoski (gr. 1) (zajęcia edukacyjne)	
	14.40 – 16.10	Język włoski (gr. 2) (zajęcia edukacyjne)	
	10.30 - 12.30	Senioralne granie - gry komputerowe (zajęcia edukacyjne)	Tylko 20.02.2026

	16.10 - 19.10	Drzewko Emausowe - zajęcia plastyczne (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 13.02.2026
sobota	18.00 - 20.00	Walentynkowa Rewia Karnawałowa	Tylko 14.02.2026 Mała Hala TAURON Areny Kraków Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 20 osób

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe w Styczniu 2026:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
08.12.2025 do 01.03.2026	09.00 - 18.00	Wystawa pokonkursowa 83 Konkursu Szopek Krakowskich	Pałac Krzysztofory Rynek Główny 35
04.02.2026	10.00 - 14.00	Ogród Botaniczny Premiera Przewodnika “Śladami Warszawicza”	Ogród Botaniczny ul. Kopernika 27
20.02.2026 do 30.04.2026 Zgłoszenia do 10.02.2026	14.30 - 18.00	Amatorskie Drużynowe Rozgrywki w Brydżu Sportowym	Fundacja “Pasja” we współpracy z CAS “Victoria 303”
19.02.2026	11.00 - 12.00	Poranek w muzeum Pałac Czapskich ul. Piłsudskiego 12	Obowiązuje wcześniejsza rezerwacja, wyłącznie telefonicznie: 12 43 35 744