

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: 02.03, 19.03.2026 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 1 MARCA 2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – MARZEC 2026

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00 – 10.00	Trening zapamiętywania (zajęcia ruchowe i integracyjne)	
	10:15 - 12:15	Zasady zdrowego żywienia - warsztaty z dietetykiem (gr. 1) (zajęcia edukacyjne)	Tylko 02.03.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	10.15 - 12.15	Zasady zdrowego żywienia - warsztaty z dietetykiem (gr. 2) (zajęcia edukacyjne)	Tylko 09.03.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	14.30 - 16.30	Zwiedzanie Gabinetu Sławomira Mrożka (zajęcia edukacyjne)	Tylko 16.03.2026 Zbiórka przed wejściem do Biblioteki Głównej ul. Powroźnicza 2 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	10.15 - 12.15	Poznajemy inne Dzielnice Krakowa- Prądnik Biały (zajęcia edukacyjne)	Tylko 23.03.2026 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
	14:30 - 16:00	Ruszamy się... gimnastyka (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Bez 03.03.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
środa	10:00 – 11:00	Cyfrowy Senior: zajęcia z komputerem (zajęcia edukacyjne)	
	14.00 - 16.00	Włącz się w Wolontariat Tworzenie Drzewka Emausowego CAS Zabłocie Grzegórzki (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Bez 25.03.2026
	14.00 - 16.00	Włącz się w Wolontariat "Kartki świąteczne" (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 25.03.2026
	11.45 - 13.15	Spotkanie z historią sztuki "Kamienice Rynku Krakowskiego" (zajęcia edukacyjne)	Tylko 11.03.2026 Zbiórka pod pomnikiem Adama Mickiewicza
	16.00 - 19.00	Międzypokoleniowa Pracownia Cudów - warsztaty rękodzielnicze (zajęcia międzypokoleniowe)	Bez 18.03.2026 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 12.03.2026

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 20.03.2026
	16.10 - 19.10	Stroik świąteczny - zajęcia plastyczne (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 27.03.2026
	16.30 - 18.30	Dzień Kobiety i Mężczyzny w Cas Zabłocie Grzegórzki	Tylko 06.03.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 20 osób
sobota	11.30 - 13.00	Przemarsz z Drzewkiem Emausowym biorącym udział w Konkursie	Tylko 21.03.2026 Zbiórka - godz. 11.30 Plac Szczepański
niedziela	14.00 - 15.00	Ogłoszenie wyników Konkursu Drzewka Emausowego	Tylko 29.03.2026 Muzeum Krakowa Pałac Krzysztofory Rynek Główny 35

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe w Marcu 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
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"
02.03.2026 (poniedziałek)	17.00 - 19.00	Warsztat z Ambasadorem rewitalizacji "Budżet Obywatelski 2026 od pomysłu do projektu"	Fundacja Małopolska Izba Samorządowa al. Daszyńskiego 16