

**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](mailto: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 |

**OBOWIAZUJE OD 10 MARCA 2026**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – MARZEC 2026**

*Miesiąc*

| dzień        | godzina       | rodzaj zajęć                                                                                 | uwagi                                                                                                                                      |
|--------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek | 09:00 – 10.00 | <b>Trening zapamiętywania</b><br>(zajęcia ruchowe i integracyjne)                            |                                                                                                                                            |
|              | 10:15 - 12:15 | <b>Zasady zdrowego żywienia</b><br>- warsztaty z dietetykiem (gr. 1)<br>(zajęcia edukacyjne) | Tylko<br>02.03.2026<br>Zapisy u Pani Iwony<br>Limit miejsc 14 osób                                                                         |
|              | 10.15 - 12.15 | <b>Zasady zdrowego żywienia</b><br>- warsztaty z dietetykiem (gr. 2)<br>(zajęcia edukacyjne) | Tylko<br>09.03.2026<br>Zapisy u Pani Iwony<br>Limit miejsc 14 osób                                                                         |
|              | 14.30 - 16.30 | <b>Zwiedzanie</b><br><b>Gabinetu Sławomira Mrożka</b><br>(zajęcia edukacyjne)                | Tylko<br>16.03.2026<br>Zbiórka przed wejściem<br>do Biblioteki Głównej<br>ul. Powroźnicza 2<br>Zapisy u Pani Iwony<br>Limit miejsc 14 osób |
|              | 10.15 - 12.15 | <b>Poznajemy inne Dzielnice</b><br><b>Krakowa- Prądnik Biały</b><br>(zajęcia edukacyjne)     | Tylko<br>23.03.2026<br>Zapisy u Pani Iwony<br>Limit miejsc 14 osób                                                                         |

|          |               |                                                                                                                                 |                                                                      |
|----------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| wtorek   | 10:00 – 11:30 | <b>Spotkanie ze smartfonem<br/>grupa 1</b><br>(zajęcia edukacyjne)                                                              | Na zajęcia obowiązują<br>zapisy u Pani Iwony<br>Limit miejsc 14 osób |
|          | 11:40 – 13.10 | <b>Spotkanie ze smartfonem<br/>grupa 2</b><br>(zajęcia edukacyjne)                                                              | Na zajęcia obowiązują<br>zapisy u Pani Iwony<br>Limit miejsc 14 osób |
| środa    | 10:00 – 11:00 | <b>Cyfrowy Senior:<br/>zajęcia z komputerem</b><br>(zajęcia edukacyjne)                                                         |                                                                      |
|          | 14.00 - 16.00 | <b>Włącz się w Wolontariat<br/>Tworzenie Drzewka Emausowego<br/>CAS Zabłocie Grzegórzki</b><br>(zajęcia ruchowe i integracyjne) | Bez<br>25.03.2026                                                    |
|          | 14.00 - 16.00 | <b>Włącz się w Wolontariat<br/>“Kartki świąteczne”</b><br>(zajęcia ruchowe i integracyjne)                                      | Tylko<br>25.03.2026                                                  |
|          | 11.45 - 13.15 | <b>Spotkanie z historią sztuki<br/>“Kamienice Rynku<br/>Krakowskiego”</b><br>(zajęcia edukacyjne)                               | Tylko<br>11.03.2026<br>Zbiórka pod pomnikiem<br>Adama Mickiewicza    |
|          | 16.00 - 19.00 | <b>Międzypokoleniowa Pracownia<br/>Cudów - warsztaty rękodzielnicze</b><br>(zajęcia międzypokoleniowe)                          | Bez<br>18.03.2026<br>Zapisy u Pani Iwony<br>Limit miejsc 14 osób     |
| czwartek | 8:30 – 09:30  | <b>Język angielski<br/>(Poziom A2)</b><br>(zajęcia edukacyjne)                                                                  |                                                                      |
|          | 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 – nowa grupa</b><br>(zajęcia edukacyjne)                                                                     |                                                                      |
|          | 13.30 - 16.30 | <b>Gry stolikowe</b><br>(zajęcia ruchowe i integracyjne)                                                                        | Tylko<br>12.03.2026                                                  |
| piątek   | 13.00 – 14.30 | <b>Język włoski (gr. 1 )</b><br>(zajęcia edukacyjne)                                                                            |                                                                      |
|          | 14.40 – 16.10 | <b>Język włoski (gr. 2 )</b><br>(zajęcia edukacyjne)                                                                            |                                                                      |
|          | 10.30 - 12.30 | <b>Senioralne granie<br/>- gry komputerowe</b><br>(zajęcia edukacyjne)                                                          | Tylko<br>20.03.2026                                                  |

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

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*

### Zajęcia dodatkowe w Marcu 2026:

*miesiąc*

| data                                                       | godzina       | rodzaj zajęć                                                                                         | uwagi                                                          |
|------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 08.12.2025<br>do 01.03.2026                                | 09.00 - 18.00 | <b>Wystawa pokonkursowa<br/>83 Konkursu Szopek Krakowskich</b>                                       | Pałac Krzysztofory<br>Rynek Główny 35                          |
| 20.02.2026<br>do 30.04.2026<br>Zgłoszenia do<br>10.02.2026 | 14.30 - 18.00 | <b>Amatorskie Drużynowe Rozgrywki<br/>w Brydżu Sportowym</b>                                         | Fundacja "Pasja"<br>we współpracy z CAS<br>"Victoria 303"      |
| 02.03.2026<br>(poniedziałek)                               | 17.00 - 19.00 | <b>Warsztat z Ambasadorem rewitalizacji<br/>"Budżet Obywatelski 2026 od pomysłu do<br/>projektu"</b> | Fundacja Małopolska Izba<br>Samorządowa<br>al. Daszyńskiego 16 |