

**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: 02.04, 15.04.2026 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 1 KWIETNIA 2026**

*data dzienna*  
**Harmonogram zajęć stałych – KWIECIEŃ 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>Poznajemy inne Dzielnice<br/>Krakowa - Prądnik Czerwony</b>                                | Tylko<br>13.04.2026<br>Zapisy u Pani Iwony<br>Limit miejsc 14 osób   |
|              | 10:15 - 12:15 | <b>Zasady zdrowego żywienia<br/>- warsztaty z dietetykiem (gr. 1)</b><br>(zajęcia edukacyjne) | Tylko<br>20.04.2026<br>Zapisy u Pani Iwony<br>Limit miejsc 14 osób   |
|              | 10.15 - 12.15 | <b>Zasady zdrowego żywienia<br/>- warsztaty z dietetykiem (gr. 2)</b><br>(zajęcia edukacyjne) | Tylko<br>27.04.2026<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 |

|          |               |                                                                                                              |                                                                                                                                  |
|----------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wtorek   | 14:00 - 15:30 | <b>Ruszamy się... gimnastyka</b><br>(zajęcia ruchowe i integracyjne)                                         | Bez<br>07.04.2026<br>Zapisy u Pani Iwony<br>Limit miejsc 14 osób                                                                 |
| środa    | 10:00 – 11:00 | <b>Cyfrowy Senior:</b><br><b>zajęcia z komputerem</b><br>(zajęcia edukacyjne)                                |                                                                                                                                  |
|          | 11.45 - 13.15 | <b>Spotkanie z historią sztuki</b><br><b>“Okolice i początki Krakowa”</b><br>(zajęcia edukacyjne)            | Tylko<br>22.04.2026<br>Zbiórka pod pomnikiem<br>Adama Mickiewicza                                                                |
|          | 16.00 - 19.00 | <b>Międzypokoleniowa Pracownia</b><br><b>Cudów - warsztaty rękodzielnicze</b><br>(zajęcia międzypokoleniowe) | Bez<br>01.04.2026<br>29.04.2026<br>Zapisy u Pani Iwony<br>Limit miejsc 14 osób                                                   |
| czwartek | 8:30 – 09:30  | <b>Język angielski</b><br><b>(Poziom A2)</b><br>(zajęcia edukacyjne)                                         | Bez<br>09.04.2026                                                                                                                |
|          | 9:45 – 10:45  | <b>Język angielski</b><br><b>(Poziom B1)</b><br>(zajęcia edukacyjne)                                         |                                                                                                                                  |
|          | 11:00 – 12:00 | <b>Język angielski</b><br><b>(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>09.04.2026                                                                                                              |
| piątek   | 13.00 – 14.30 | <b>Język włoski (gr. 1 )</b><br>(zajęcia edukacyjne)                                                         | Bez<br>03.04.2026<br>17.04.2026                                                                                                  |
|          | 14.40 – 16.10 | <b>Język włoski (gr. 2 )</b><br>(zajęcia edukacyjne)                                                         |                                                                                                                                  |
|          | 8.00 - 18.00  | <b>Wycieczka do Tarnowa</b><br><b>Zwiedzanie wystawy</b><br><b>Zofii Stryjeńskiej</b>                        | Tylko<br>17.04.2026<br>Zbiórka przy Dworcu PKP<br>Kraków Grzegórzki<br>godz. 8.00<br>Zapisy u Pani Iwony<br>Limit miejsc 26 osób |
|          | 16.10 - 19.10 | <b>Bukietowe Fantazje</b><br><b>- zajęcia plastyczne</b><br>(zajęcia ruchowe i integracyjne)                 | Tylko<br>24.04.2026                                                                                                              |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*

## Zajęcia dodatkowe w Kwietniu 2026:

*miesiąc*

| data                                                       | godzina                                 | rodzaj zajęć                                                 | uwagi                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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"                                                            |
| 29.03.2026<br>do 31.05.2026                                | 10.00 - 17.00<br>od wtorku do niedzieli | <b>Wystawa Drzewek Emausowych</b>                            | Muzeum Krakowa<br>Kamienica Hipolitów<br>Kraków ul. Mariacka 3                                                       |
| 01.04.2026<br>(środa)                                      | 11.00 - 14.00                           | <b>Wielkanocny Żurek dla Samotnych</b>                       | Siedziba Głosu Seniora<br>Osiedle Uroczę 12                                                                          |
| 08.04.2026<br>(środa)                                      | 16.30 - 18.00                           | <b>Warsztaty z obsługi smartfona</b>                         | Technikum Łączności<br>ul. Monte Cassino 31<br>zgłoszenie w biurze Rady<br>Krakowskich Seniorów<br>tel. 12 445 96 66 |
| 22.04.2026<br>(środa)                                      | 16.30 - 18.00                           | <b>Warsztaty z obsługi smartfona</b>                         | Technikum Łączności<br>ul. Monte Cassino 31<br>zgłoszenie w biurze Rady<br>Krakowskich Seniorów<br>tel. 12 445 96 66 |