

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

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 17 KWIECZNIA 2026

data dzienna
Harmonogram zajęć stałych – KWIECIEŃ 2026

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00 – 10.00	Trening zapamiętywania (zajęcia ruchowe i integracyjne)	
	10.15 - 12.15	Poznajemy inne Dzielnice Krakowa - Prądnik Czerwony	Tylko 13.04.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	10:15 - 12:15	Zasady zdrowego żywienia - warsztaty z dietetykiem (gr. 1) (zajęcia edukacyjne)	Tylko 20.04.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	10.15 - 12.15	Zasady zdrowego żywienia - warsztaty z dietetykiem (gr. 2) (zajęcia edukacyjne)	Tylko 27.04.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
wtorek	10:00 – 11:30	Spotkanie ze smartfonem grupa 1 (zajęcia edukacyjne)	Bez 07.04.2026 Na zajęcia obowiązują zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	11:40 – 13.10	Spotkanie ze smartfonem grupa 2 (zajęcia edukacyjne)	Bez 07.04.2026 Na zajęcia obowiązują zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób

Wtorek	14:00 - 15:30	Ruszamy się... gimnastyka (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Bez 07.04.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
środa	10:00 – 11:00	Cyfrowy Senior: zajęcia z komputerem (zajęcia edukacyjne)	
	9.30 - 11.00	Spotkanie z historią sztuki “Okolice i początki Krakowa” (zajęcia edukacyjne)	Tylko 30.04.2026 Zbiórka pod pomnikiem Adama Mickiewicza
	16.00 - 19.00	Międzypokoleniowa Pracownia Cudów - warsztaty rękodzielnicze (zajęcia międzypokoleniowe)	Bez 01.04.2026 29.04.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
czwartek	8:30 – 09:30	Język angielski (Poziom A2) (zajęcia edukacyjne)	Bez 09.04.2026
	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 09.04.2026
piątek	13.00 – 14.30	Język włoski (gr. 1) (zajęcia edukacyjne)	Bez 03.04.2026 17.04.2026
	14.40 – 16.10	Język włoski (gr. 2) (zajęcia edukacyjne)	
	8.00 - 18.00	Wycieczka do Tarnowa Zwiedzanie wystawy Zofii Stryjeńskiej	Tylko 17.04.2026 Zbiórka przy Dworcu PKP Kraków Grzegórzki godz. 8.00 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 26 osób
	16.10 - 19.10	Bukietowe Fantazje - zajęcia plastyczne (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 24.04.2026

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe w Kwietniu 2026:

miesiąc

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