

**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: 06.05, 25.05.2026 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

**OBOWIĄZUJE OD 8 MAJA 2026**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – MAJ 2026**

*Miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00 – 10.00	<b>Trening zapamiętywania</b> (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Bez 04.05.2026
	10:15 - 12:15	<b>Zasady zdrowego żywienia</b> <b>- warsztaty z dietetykiem (gr. 1)</b> (zajęcia edukacyjne)	Tylko 11.05.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	10.15 - 12.15	<b>Zasady zdrowego żywienia</b> <b>- warsztaty z dietetykiem (gr. 2)</b> (zajęcia edukacyjne)	Tylko 18.05.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
wtorek	10:00 – 11:30	<b>Spotkanie ze smartfonem</b> <b>grupa 1</b> (zajęcia edukacyjne)	Na zajęcia obowiązują zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	11:40 – 13.10	<b>Spotkanie ze smartfonem</b> <b>grupa 2</b> (zajęcia edukacyjne)	Na zajęcia obowiązują zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób

Wtorek	14:00 - 15:30	<b>Ruszamy się... gimnastyka</b> (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
środa	10:00 – 11:00	<b>Cyfrowy Senior:</b> zajęcia z komputerem (zajęcia edukacyjne)	
	11.45 - 13.15	<b>Spotkanie z historią sztuki</b> “Dzielnica Uniwersytecka” (zajęcia edukacyjne)	Tylko 06.05.2026 Zbiórka pod Collegium Matus ul. Jagiellońska 15
	11.15 - 12.45	<b>Zmieńmy Grzegórzki dla seniorów - Warsztat dyskusyjny o nowej dzielnicy</b>	Tylko 20.05.2026
	13.30 - 15.00	<b>Koszyki z Papierowej Wikliny</b> (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 13.05.2026
	16.00 - 19.00	<b>Międzypokoleniowa Pracownia Cudów - warsztaty rękodzielnicze</b> (zajęcia międzypokoleniowe)	Bez 13.05.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
czwartek	8:30 – 09:30	<b>Język angielski (Poziom A2)</b> (zajęcia edukacyjne)	
	9:45 – 10:45	<b>Język angielski (Poziom B1)</b> (zajęcia edukacyjne)	
	11:00 – 12:00	<b>Język angielski (Poziom A1)</b> (zajęcia edukacyjne)	
	12.15 - 13.15	<b>Język angielski – nowa grupa</b> (zajęcia edukacyjne)	
	14.00 - 15.00	<b>Włącz się w Wolontariat</b> Spotkanie autorów <b>Drzewka Emausowego na wystawie pokonkursowej</b>	Tylko 07.05.2026 Zbiórka Muzeum Krakowa - Kamienica Hipolitów Pl. Mariacki 3
	13.30 - 16.30	<b>Gry stolikowe</b> (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 21.05.2026
piątek	13.00 – 14.30	<b>Język włoski (gr. 1)</b> (zajęcia edukacyjne)	
	14.40 – 16.10	<b>Język włoski (gr. 2)</b> (zajęcia edukacyjne)	
	10.30 - 12.30	<b>Senioralne granie - gry komputerowe</b> (zajęcia edukacyjne)	Tylko 15.05.2026 29.05.2026
	16.10 - 19.10	<b>Wianki, wianeczki - zajęcia plastyczne</b> (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 22.05.2026

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*

## Zajęcia dodatkowe w Maju 2026:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
29.03.2026 do 31.05.2026	10.00 - 17.00 od wtorku do niedzieli	<b>Wystawa Drzewek Emausowych</b>	Muzeum Krakowa Kamienica Hipolitów Kraków ul. Mariacka 3
02.05.2026 (sobota)	11.00 - 13.00	<b>Ambasador Rewitalizacji zaprasza na spacer po podobszarze “Południowe mniej znane granice podobszaru rewitalizacji - Grzegórzki II”</b>	Zbiórka róg ul. Lubicz i ul. Radziwiłłowskiej
07.05.2026 (czwartek)	17.00 - 19.00	<b>Ambasador Rewitalizacji zaprasza na spotkanie edukacyjno - informacyjne nt. “Dobre praktyki rewitalizacji na świecie poprzez przyrodę - rzeki”</b>	Fundacja Małopolska Izba Samorządowa al. Daszyńskiego 16 <b>Spotkanie prowadzi Zofia Ozaist - Zgodzińska</b>
14.04.2026 (czwartek)	17.00 - 19.00	<b>Ambasador Rewitalizacji zaprasza na spotkanie edukacyjno - informacyjne nt. “Dostępne Grzegórzki - Wesoła”</b>	Fundacja Małopolska Izba Samorządowa al. Daszyńskiego 16
19.05.2026 (wtorek)	10.00 - 11.30	<b>Wykład nt „Kardiochirurg XXI wieku, nauka, technika czy sztuka”</b>	Sala Obrad im. Stanisława Wyspiańskiego Urzędu Miasta Krakowa przy Placu Wszystkich Świętych 3-4 (główne wejście) <b>Wykładowca: prof. dr hab. n. med. Antoni Dziatkowiak Kardiochirurg, Światowej Sławy Transplantolog.</b>
23.05.2026 - 24.05.2026 (sobota - niedziela)		<b>Święto Krakowskiej Rodziny</b>	Odbywają się działania w różnych lokalizacjach <b>Pełny program wydarzeń na stonie kkr.kraków.pl</b>