

**Centrum Aktywności Seniorów Zabłocie Grzegórzki
przy Fundacji Małopolska Izba Samorządowa**

al. Daszyńskiego 16, 31-534 Kraków

Kontakt CAS – tel. 537 999 506,

Koordinator 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

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 15 MAJA 2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – MAJ 2026

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00 – 10.00	Trening zapamiętywania (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Bez 04.05.2026
	10:15 - 12:15	Zasady zdrowego żywienia - warsztaty z dietetykiem (gr. 1) (zajęcia edukacyjne)	Tylko 11.05.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	10.15 - 12.15	Zasady zdrowego żywienia - warsztaty z dietetykiem (gr. 2) (zajęcia edukacyjne)	Tylko 18.05.2026 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

Wtorek	14:00 - 15:30	Ruszamy się... gimnastyka (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
środa	10:00 – 11:00	Cyfrowy Senior: zajęcia z komputerem (zajęcia edukacyjne)	
	11.45 - 13.15	Spotkanie z historią sztuki “Dzielnica Uniwersytecka” (zajęcia edukacyjne)	Tylko 06.05.2026 Zbiórka pod Collegium Maius ul. Jagiellońska 15
	11.15 - 12.45	Zmieńmy Grzegórzki dla seniorów - Warsztat dyskusyjny o nowej dzielnicy (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 20.05.2026
	13.30 - 15.00	Koszyki z Papierowej Wikliny (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 13.05.2026
	16.00 - 19.00	Międzypokoleniowa Pracownia Cudów - warsztaty rękodzielnicze (zajęcia międzypokoleniowe)	Bez 13.05.2026 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)	
	14.00 - 15.00	Włącz się w Wolontariat Spotkanie autorów Drzewka Emausowego na wystawie pokonkursowej (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 07.05.2026 Zbiórka Muzeum Krakowa - Kamienica Hipolitów Pl. Mariacki 3
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 15.05.2026 29.05.2026
	16.10 - 19.10	Wianki, wianeczki - zajęcia plastyczne (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 22.05.2026

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe w Maju 2026:

mięsiąc

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