

**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: 10.06, 24.06.2026 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 CZERWCA 2026**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – CZERWIEC 2026**

*Miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00 – 10.00	<b>Trening zapamiętywania</b> (zajęcia ruchowe i integracyjne)	
	10:15 - 12:15	<b>Zasady zdrowego żywienia</b> - warsztaty z dietetykiem (gr. 1) (zajęcia edukacyjne)	Tylko 08.06.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	10.15 - 12.15	<b>Zasady zdrowego żywienia</b> - warsztaty z dietetykiem (gr. 2) (zajęcia edukacyjne)	Tylko 15.06.2026 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)	Bez 02.06.2026 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> “Barok w Krakowie” (zajęcia edukacyjne)	Tylko 17.06.2026 Zbiórka pod kościołem św. Piotra i Pawła na Grodzkiej
	11.15 - 13.15	<b>Włącz się w Wolontariat</b> Dzień Dziecka na Grzegórkach	Tylko 10.06.2026
	16.00 - 19.00	<b>Międzypokoleniowa Pracownia</b> Cudów - warsztaty rękodzielnicze (zajęcia międzypokoleniowe)	Bez 10.06.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
czwartek	8:30 – 09:30	<b>Język angielski</b> (Poziom A2) (zajęcia edukacyjne)	
	9:45 – 10:45	<b>Język angielski</b> (Poziom B1) (zajęcia edukacyjne)	
	11:00 – 12:00	<b>Język angielski</b> (Poziom A1) (zajęcia edukacyjne)	
	12.15 - 13.15	<b>Język angielski – nowa grupa</b> (zajęcia edukacyjne)	
	13.30 - 16.30	<b>Gry stolikowe</b> (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 18.06.2026
piątek	13.00 – 14.30	<b>Język włoski (gr. 1)</b> (zajęcia edukacyjne)	Bez 05.06.2026 12.06.2026
	14.40 – 16.10	<b>Język włoski (gr. 2)</b> (zajęcia edukacyjne)	
	10.30 - 12.30	<b>Senioralne granie</b> - gry komputerowe (zajęcia edukacyjne)	Tylko 26.06.2026
	16.10 - 19.10	<b>Wakacyjny stół w kwiatkach</b> - zajęcia plastyczne (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 12.06.2026

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*

## Zajęcia dodatkowe w Czerwcu 2026:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14.06.2026 (niedziela)	14.00 - 16.00	<b>Ambasador Rewitalizacji zaprasza na “Grzegórzecki Dzień Dziecka”</b>	Alejni Daszyńskiego na wysokości bloków Daszyńskiego 12 i 13