

**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

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 26 CZERWCA 2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – CZERWIEC 2026

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00 – 10.00	Trening zapamiętywania (zajęcia ruchowe i integracyjne)	
	10:15 - 12:15	Zasady zdrowego żywienia - warsztaty z dietetykiem (gr. 1) (zajęcia edukacyjne)	Tylko 08.06.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	09.30 - 11.00	Rejs po Wiśle do Tyńca	Tylko 29.06.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 20 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)	Bez 02.06.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	10.00 - 11.00	Przechadzka: Dworzec Główny - Pałac Potockich Spacer śladami Wisławy Szymborskiej z Alicją Ziolo	Tylko 30.06.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 24 osoby
środa	10:00 – 11:00	Cyfrowy Senior: zajęcia z komputerem (zajęcia edukacyjne)	
	11.45 - 13.15	Spotkanie z historią sztuki “Barok w Krakowie” (zajęcia edukacyjne)	Tylko 17.06.2026 Zbiórka pod kościołem św. Piotra i Pawła na Grodzkiej
	11.15 - 13.15	Włącz się w Wolontariat Dzień Dziecka na Grzegórkach (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 10.06.2026
	16.00 - 19.00	Międzypokoleniowa Pracownia Cudów - warsztaty rękodzielnicze (zajęcia międzypokoleniowe)	Bez 10.06.2026 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)	
	13.30 - 16.30	Gry stolikowe (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 18.06.2026
piątek	13.00 – 14.30	Język włoski (gr. 1) (zajęcia edukacyjne)	Bez 05.06.2026 12.06.2026
	14.40 – 16.10	Język włoski (gr. 2) (zajęcia edukacyjne)	
	10.30 - 12.30	Senioralne granie - gry komputerowe (zajęcia edukacyjne)	Tylko 26.06.2026
	16.10 - 19.10	Wakacyjny stół w kwiatkach - 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	Ambasador Rewitalizacji zaprasza na "Grzegórzecki Dzień Dziecka"	Aleje Daszyńskiego na wysokości bloków Daszyńskiego 12 i 13
23.06.2026 (wtorek)	18.00 - 20.00	Ambasador rewitalizacji zaprasza na spotkanie edukacyjno-informacyjne "DOSTĘPNE GRZEGÓRZKI-WESOŁA. Co wymaga remontu lub adaptacji aby osobom ze szczególnymi potrzebami żyło się lepiej na podobszarze Grzegórzki- Wesoła?"	Fundacja Małopolska Izba Samorządowa, al. Daszyńskiego 16 31-534 Kraków
24.06.2026 (środa)	13.00 - 15.00	Ambasador rewitalizacji zaprasza na spacer w języku angielskim pn. "Perły i białe kruki podobszaru rewitalizacji Grzegórzki-Wesoła"	Zbiórka róg ul. Gęsiej i ul. Masarskiej
27.06.2026	10.00 - 15.00	Święto truskawki na placu targowym UniTarg pod Halą Targową	ul. Grzegórzecka 3, Kraków
27.06.2026 (sobota)	10.00 - 14.00	Rodzinny Festyn - Dni Grzegórzek 2026 "Przywitanie lata"	Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy ul. Francesco Nullo 23
28.06.2026 (niedziela)	14.00 - 16.00	Ambasador rewitalizacji zaprasza warsztat dla dzieci pn. "Grzegórzeckie latawce"	Fundacja Małopolska Izba Samorządowa, al. Daszyńskiego 16 31-534 Kraków
29.06.2026 (poniedziałek)	09.30 - 14.00	IV Przegląd grup tanecznych osób w wieku emerytalnym „Roztańczony Kraków”	Hala 100-lecia KS Cracovia, Al. Focha 40, Kraków