

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: 02.07, 08.07.2026 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 8 LIPCA 2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – LIPIEC 2026

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.15 - 12.15	Zasady zdrowego żywienia - warsztaty z dietetykiem (gr. 2) (zajęcia edukacyjne)	Tylko 06.07.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
wtorek	10:00 – 11:30	Spotkanie ze smartfonem grupa 1 (zajęcia edukacyjne)	Tylko 07.07.2026 Na zajęcia obowiązują zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	11:40 – 13.10	Spotkanie ze smartfonem grupa 2 (zajęcia edukacyjne)	Tylko 07.07.2026 Na zajęcia obowiązują zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	14:00 - 15:30	Ruszamy się... gimnastyka (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 07.07.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób

środa	10:00 – 11:00	Cyfrowy Senior: zajęcia z komputerem (zajęcia edukacyjne)	Tylko 01.07.2026 08.07.2026
	11.45 - 13.15	Spotkanie z historią sztuki “Kościół św Anny i Kacper Bażanka” (zajęcia edukacyjne)	Tylko 08.07.2026 Zbiórka pod kościołem św. Anny
	15.00 - 16.00	Włącz się w Wolontariat Pikniki na Wesołej (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 08.07.2026
	16.00 - 19.00	Międzypokoleniowa Pracownia Cudów - warsztaty rękodzielnicze (zajęcia międzypokoleniowe)	Tylko 08.07.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
czwartek	8:30 – 09:30	Język angielski (Poziom A2) (zajęcia edukacyjne)	Tylko 02.07.2026 09.07.2026
	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)	
	09.00 - 10.00	Przechadzka: Dworzec Główny - Pałac Potockich. Spacer śladami Wisławy Szymborskiej z Alicją Ziolo	Tylko 02.07.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 24 osoby
	10.30 - 11.30	Przechadzka: Pałac Potockich - - Apteka Designu. Spacer śladami krakowskich autobiografistek z Alicją Ziolo	Tylko 02.07.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 24 osoby
piątek	13.00 – 14.30	Język włoski (gr. 1) (zajęcia edukacyjne)	Tylko 03.07.2026
	14.40 – 16.10	Język włoski (gr. 2) (zajęcia edukacyjne)	
	10.00 13.00	Trening zapamiętywania Zakończenie Roku - Barka Wiślany Ogród (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 03.07.2026 Rejs po Wiśle

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe w Lipcu 2026:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.07.2026 (sobota)	11.00 - 13.00	Ambasador Rewitalizacji zaprasza na - Spacer po podobszarze rewitalizacji Grzegórzki - Wesola III "Południe"	Róg ul. Grzegórzeckiej i ul. Kotlarskiej
11.07.2026 (sobota)	11.00 - 13.00	Ambasador Rewitalizacji zaprasza na - Spacer zielarski - Grzegórzki Wesola	Fundacja Małopolska Izba Samorządowa al. Daszyńskiego 16
18.07.2026 (sobota)	12.00 - 18.00	Ambasador Rewitalizacji zaprasza na - Piknik na Wesolej - Zdrowe Grzegórzki Wesola	Łąka na Wesolej ul. Kopernika 19