

**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: 19.08, 26.08.2026 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 1 SIERPNIA 2026**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – SIERPIEŃ 2026**

*Miesiąc*

| dzień        | godzina       | rodzaj zajęć                                                       | uwagi                                                                                                     |
|--------------|---------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek | 09.00 - 10.00 | <b>Trening zapamiętywania</b><br>(zajęcia ruchowe i integracyjne)  | Tylko<br>31.08.2026                                                                                       |
| wtorek       | 10:00 – 11:30 | <b>Spotkanie ze smartfonem<br/>grupa 1</b><br>(zajęcia edukacyjne) | Tylko<br>18.08.2026<br>25.08.2026<br>Na zajęcia obowiązują<br>zapisy u Pani Iwony<br>Limit miejsc 14 osób |
|              | 11:40 – 13.10 | <b>Spotkanie ze smartfonem<br/>grupa 2</b><br>(zajęcia edukacyjne) | Tylko<br>18.08.2026<br>25.08.2026<br>Na zajęcia obowiązują<br>zapisy u Pani Iwony<br>Limit miejsc 14 osób |

|          |               |                                                                                                     |                                                                                                |
|----------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wtorek   | 14:00 - 15:30 | <b>Ruszamy się... gimnastyka</b><br>(zajęcia ruchowe i integracyjne)                                | Tylko<br>18.08.2026<br>25.08.2026<br><b>Zapisy u Pani Iwony</b><br><b>Limit miejsc 14 osób</b> |
| środa    | 10:00 – 11:00 | <b>Cyfrowy Senior:</b><br><b>zajęcia z komputerem</b><br>(zajęcia edukacyjne)                       | Tylko<br>19.08.2026<br>26.08.2026                                                              |
|          | 11.30 - 13.00 | <b>Ruszamy się... aktywności</b><br><b>na świeżym powietrzu</b><br>(zajęcia ruchowe i integracyjne) | Tylko<br>19.08.2026<br>26.08.2026                                                              |
|          | 11.45 - 13.15 | <b>Spotkanie z historią sztuki</b><br><b>“Święci Krakowa”</b><br>(zajęcia edukacyjne)               | Tylko<br>26.08.2026<br><b>Zapisy u Pani Iwony</b><br><b>Limit miejsc 14 osób</b>               |
| czwartek | 8:30 – 09:30  | <b>Język angielski</b><br><b>(Poziom A2)</b><br>(zajęcia edukacyjne)                                | Tylko<br>20.08.2026<br>27.08.2026                                                              |
|          | 9:45 – 10:45  | <b>Język angielski</b><br><b>(Poziom B1)</b><br>(zajęcia edukacyjne)                                |                                                                                                |
|          | 11:00 – 12:00 | <b>Język angielski</b><br><b>(Poziom A1)</b><br>(zajęcia edukacyjne)                                |                                                                                                |
|          | 12.15 - 13.15 | <b>Język angielski – nowa grupa</b><br>(zajęcia edukacyjne)                                         |                                                                                                |
| piątek   | 13.00 – 14.30 | <b>Język włoski (gr. 1 )</b><br>(zajęcia edukacyjne)                                                | Tylko<br>21.08.2026<br>28.08.2026                                                              |
|          | 14.40 – 16.10 | <b>Język włoski (gr. 2 )</b><br>(zajęcia edukacyjne)                                                |                                                                                                |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*

### Zajęcia dodatkowe w Sierpniu 2026:

*miesiąc*

| data                     | godzina       | rodzaj zajęć                                                                                                                                                 | uwagi                                                          |
|--------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 13.08.2026<br>(czwartek) | 18.00 - 20.00 | <b>Ambasador Rewitalizacji</b><br><b>zaprasza na - Grzegórzeckie dary rabat,</b><br><b>łąki i bulwarów wiślanych - bukiet</b><br><b>dziękczynny za plony</b> | Fundacja Małopolska Izba<br>Samorządowa<br>al. Daszyńskiego 16 |
| 29.08.2026<br>(sobota)   | 12.00 - 18.00 | <b>Ambasador Rewitalizacji</b><br><b>zaprasza na - Piknik na Wesołej</b><br><b>- Zdrowe Grzegórzki Wesoła</b>                                                | Łąka na Wesołej<br>ul. Kopernika 19                            |