

**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: 02.09, 23.09.2026 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 1 WRZEŚNIA 2026

data dzienna
Harmonogram zajęć stałych – WRZESIEŃ 2026

<i>Miesiąc</i> dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09.00 - 10.00	Trening zapamiętywania (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Bez 14.09.2026 21.09.2026
	10.15 - 12.15	Zasady zdrowego żywienia - warsztaty z dietetykiem grupa 1 i grupa 2 (zajęcia edukacyjne)	Tylko 07.09.2026 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)	Bez 08.09.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
środa	10:00 – 11:00	Cyfrowy Senior: zajęcia z komputerem (zajęcia edukacyjne)	
	11.30 - 13.00	Ruszamy się... aktywności na świeżym powietrzu (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 02.09.2026 16.09.2026 23.09.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	11.45 - 13.15	Spotkanie z historią sztuki “Kościół Dominikanów” (zajęcia edukacyjne)	Tylko 02.09.2026 Zbiórka przed kościołem Dominikanów ul. Stolarska 12
	11.45 - 13,15	Spotkanie z historią sztuki “Kościół Franciszkanów” (zajęcia edukacyjne)	Tylko 30.09.2026 Zbiórka przed kościołem Franciszkanów ul. Franciszkańskiej 2
	16.00 - 19.00	Międzypokoleniowa Pracownia Cudów - warsztaty rękodzielnicze (zajęcia międzypokoleniowe)	Tylko 09.09.2026 16.09.2026 23.09.2026 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)	
	15.00 - 18.00	Zatrzymać lato - obrazy florystyczne - zajęcia plastyczne (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 17.09.2026
	13.30 - 16.30	Gry stolikowe (zajęcia ruchowe i integracyjne)	Tylko 24.09.2026
piątek	13.00 – 14.30	Język włoski (gr. 1) (zajęcia edukacyjne)	
	14.40 – 16.10	Język włoski (gr. 2) (zajęcia edukacyjne)	

piątek	10.30 - 12.30	Senioralne granie - gry komputerowe (zajęcia edukacyjne)	Tylko 11.09.2026
--------	---------------	---	---------------------

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe we Wrześniu 2026:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
12.09.2026 (sobota)	18.00 - 22.00	Retro Potańcówka	Targowisko "Unitarg" ul. Grzegorzeczka 3
20.09.2026 (niedziela)	12.00 - 18.00	Ambasador Rewitalizacji zaprasza na - Piknik na Wesolej - Wesole Święto Plonów	Łąka na Wesolej ul. Kopernika 19
22.09.2026 (worek)	10.00 - 12.00	Akademia Zdrowia Osób Starszych "Profilaktyka z NFZ, czyli narzędzia e- zdrowia ułatwiające dostęp do profilaktyki w regionie" Część I	Sala Obrad Urzędu Miasta Krakowa Plac Wszystkich Świętych 3-4 (główne wejście)
26.09.2026 (sobota)	09.30 - 13.30	"Kraków zakłada Krakuskę" wydarzenie Stowarzyszenia Gorset Krakowski	Targowisko "Unitarg" ul. Grzegorzeczka 3