

Centrum Aktywności Seniorów Grzegórzki-Wesola

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: 14.10, 16.10.2026 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 26 PAŹDZIERNIKA 2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2026

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09.00 - 10.00	Trening zapamiętywania (Zdrowy Senior)	Bez 05.10.2026 12.10.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	13.30 - 16.30	Rozwijanie myślenia logicznego - Brydż (Zdrowy Senior)	Tylko 19.10.2026
Wtorek	14:00 - 15:30	Ruszamy się... gimnastyka (Zdrowy Senior)	Bez 06.10.2026 13.10.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób
	16.00 - 19.00	Międzypokoleniowa Pracownia Cudów - warsztaty rękodzielnicze (Aktywny Senior)	Bez 06.10.2026 13.10.2026 Zapisy u Pani Iwony Limit miejsc 14 osób

środa	10.00 - 15.00	DZIEŃ OTWARTY CAS Grzegórzki-Wesoła Porozmawiaj z Koordynatorem (Świadomy Senior)	Tylko 14.10.2026
	8:30 – 09:30	Język angielski (Poziom A2) (Aktywny Senior)	Bez 07.10.2026 14.10.2026 <i>Zapisy u Pani Iwony</i> <i>Limit miejsc 14 osób</i>
	9:45 – 10:45	Język angielski (Poziom B1) (Aktywny Senior)	
	11:00 – 12:00	Język angielski (Poziom A1) (Aktywny Senior)	
	12.15 - 13.15	Język angielski – nowa grupa (Aktywny Senior)	
czwartek	10.00 - 15.00	DZIEŃ OTWARTY CAS Grzegórzki-Wesoła Porozmawiaj z Koordynatorem (Świadomy Senior)	Tylko 15.10.2026
	10.00 – 11.30	Język włoski (gr. 1) (Aktywny Senior)	Bez 01.10.2026 08.10.2026 15.10.2026 <i>Zapisy u Pani Iwony</i> <i>Limit miejsc 14 osób</i>
	11.40 – 13.10	Język włoski (gr. 2) (Aktywny Senior)	
	15.00 - 18.00	Wianki Listopadowe (w tym dla Ignacego Daszyńskiego na spacer 30.10.2026 r.) (Aktywny Senior)	Tylko 29.10.2026
piątek	10.00 - 15.00	DZIEŃ OTWARTY CAS Grzegórzki-Wesoła Porozmawiaj z Koordynatorem (Świadomy Senior)	Tylko 16.10.2026
	11.00 – 12.00	Odwiedziny Ignacego Daszyńskiego – Spacer po Cmentarzu Rakowickim (Aktywny Senior)	Tylko 30.10.2026 Zbiórka pod bramą Cmentarza Rakowickiego ul. Rakowicka

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe w Październiku 2026:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.10.2026 (czwartek)	10.00 – 12.00	Międzynarodowy Dzień Osób Starszych	Targowisko "Unitarg" ul. Grzegórzecka 3
03.10.2026 (sobota)	10.00 – 12.00	Jesienny Targ Śniadaniowy „Sąsiedzki Sad”	Targowisko "Unitarg" ul. Grzegórzecka 3
17.10.2026 (sobota)	10.00 – 15.00	Smaki Galicyjskie z epoki Ignacego Daszyńskiego na placu targowym Unitarg	Targowisko "Unitarg" ul. Grzegórzecka 3
29.10.2026 (czwartek)		Dzień Seniora 2026 na ROD Grzegórzki ul. plk. Francesco Nullo 27	Zaproszenia do odbioru TYLKO w Radzie Dzielnicy II Al. Daszyńskiego 16