

Centrum Aktywności Seniorów Mistrzejowice

Adres: os. Piastów 41/6A, Kraków

Koordynatorka Anna – tel. 501 528 333, 732 994 087

dyżur: poniedziałki godz. 9.00-13.00

e-mail: casmistrzejowice@gmail.com

FB: <https://www.facebook.com/groups/838852883186428>

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00 – 13.00
wtorek	8.00 - 12.00
środa	9.00 - 13.00
czwartek	13.00 - 17.00
piątek	8.00 - 12.00

Prowadzimy zajęcia stacjonarne i w plenerze.

Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem casmistrzejowice@gmail.com

OBOWIĄZUJE OD 17-09-2025

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11.00 – 12.00	Treningi pamięci – gr. 1 <i>1, 8, 15, 22, 29 września</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00 – 13.00	Treningi pamięci – gr. 2 <i>1, 8, 15, 22, 29 września</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Wtorek	8.00 – 10.00	Zajęcia ekoartystyczne <i>2, 9, 16, 23, 30 września</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	11.00 – 12.00	Język angielski grupa średniozaawansowana <i>2, 9, 16, 23, 30 września</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Środa	10.00-11.00	Nordic Walking <i>3, 10, 17, 24 września</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE
	11.00-12.00	Gimnastyka rehabilitacyjna <i>3, 10, 17, 24 września</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE/ lub STACJONARNE
	12.00-13.00	Kurs obsługi smartfonów <i>3, 10, 17, 24 września</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Czwartek	15.00-16.00	„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>4, 11, 18, 25 września</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	16.00-17.00	„Zajęcia upcyklingowe” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>4, 11, 18, 25 września</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00-16.00	„Klub majsterkowy” - warsztaty praktyczno- techniczne <i>4, 11, 18, 25 września</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	16.00-17.00	„Zrób to sam” - warsztaty praktyczno- techniczne <i>4, 11, 18, 25 września</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Piątek	10.00 - 12.00	Warsztaty aktywności społecznej <i>5, 12, 19, 26 września</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2025:

miesiąc

data	godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<i>10-12 września</i>	Wyjazd 7.40	Wycieczka - Bukowina Tatrzańska <i>obowiązują zapisy</i>	Bukowina Tatrzańska
<i>Środa 17 września</i>	14.00 – 17.00	Spotkanie integracyjne CAS przy grillu – gry i zabawy z muzyką. <i>obowiązują zapisy</i>	Yacht Klub nad Wisłą - os. Mogiła Przystań nad Wisłą
<i>Sobota 20 września</i>	15.00 – 19.00	Dożynki Nowohuckie <i>obowiązują zapisy</i>	Ogródki Działkowe os. Mogiła Przystań nad Wisłą

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy