

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: cas mistrzejowice@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	12.00 - 16.00
piątek	13.00 - 17.00

Prowadzimy zajęcia stacjonarne i w plenerze.

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

OBOWIĄZUJE OD 01-10-2025

Harmonogram zajęć stałych – październik 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11.00 – 12.00	Treningi pamięci – gr. 1 <i>6, 13, 27 października</i> 20-10-2025 zajęcia odwołane	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00 – 13.00	Treningi pamięci – gr. 2 <i>6, 13, 27 października</i> 20-10-2025 zajęcia odwołane	ZAJĘCIA STACJONARNE

Wtorek	8.00 – 10.00	Zajęcia ekoartystyczne <i>7, 14, 21, 28 października</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 – 12.00	Język angielski grupa średniozaawansowana <i>7, 14, 21, 28 października</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Środa	10.00-11.00	Nordic Walking <i>1, 8, 15, 22, 29 października</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE
	11.00-12.00	Gimnastyka rehabilitacyjna <i>1, 8, 15, 22, 29 października</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE/ lub STACJONARNE
	12.00-13.00	Kurs obsługi smartfonów <i>1, 8, 15, 22, 29 października</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Czwartek	14.00-15.00	„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>2, 9, 16, 23, 30 października</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00-16.00	„Zajęcia upcyklingowe” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>2, 9, 16, 23, 30 października</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00-15.00	„Klub majsterkowy” - warsztaty praktyczno- techniczne <i>2, 9, 16, 23, 30 października</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00-16.00	„Zrób to sam” - warsztaty praktyczno- techniczne <i>2, 9, 16, 23, 30 października</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Piątek	14.00 - 16.00	Warsztaty aktywności społecznej <i>3, 10, 17, 24, 31 października</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
---------------	----------------------	---	----------------------------

Zajęcia dodatkowe w październiku 2025:

data	godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy