

## Centrum Aktywności Seniorów Mistrzejowice

Adres: os. Piastów 41/6A, Kraków

Koordynatorka Anna – tel. 514 209 534

dyżur: poniedziałki godz. 9.00-13.00

e-mail: [casmistrzejowice@gmail.com](mailto: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     | 11.00 - 15.00 |
| piątek       | 13.00 - 17.00 |

### OBOWIĄZUJE OD 22-01-2026

#### Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2026

| dzień               | godzina       | rodzaj zajęć                                                               | uwagi                  |
|---------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>Poniedziałek</b> | 11.00 – 12.00 | Treningi pamięci – gr. 1<br><i>12, 19, 26 stycznia</i>                     | ZAJĘCIA<br>STACJONARNE |
|                     | 12.00 – 13.00 | Treningi pamięci – gr. 2<br><i>12, 19, 26 stycznia</i>                     | ZAJĘCIA<br>STACJONARNE |
| <b>Wtorek</b>       | 8.00 – 10.00  | Zajęcia ekoartystyczne<br><i>13, 20, 27 stycznia</i>                       | ZAJĘCIA<br>STACJONARNE |
|                     | 11.00 – 12.00 | Język angielski grupa<br>średniozaawansowana<br><i>13, 20, 27 stycznia</i> | ZAJĘCIA<br>STACJONARNE |

|                 |                      |                                                                                                                     |                                      |
|-----------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>Środa</b>    | <b>10.00-11.00</b>   | <b>Gimnastyka</b><br><i>7, 14, 21, 28 stycznia</i>                                                                  | <b>ZAJĘCIA</b><br><b>STACJONARNE</b> |
|                 | <b>11.00-12.00</b>   | <b>Gimnastyka rehabilitacyjna</b><br><i>7, 14, 21, 28 stycznia</i>                                                  | <b>ZAJĘCIA</b><br><b>STACJONARNE</b> |
|                 | <b>12.00-13.00</b>   | <b>Kurs obsługi</b><br><b>smartfonów</b><br><i>7, 14, 21, 28 stycznia</i>                                           | <b>ZAJĘCIA</b><br><b>STACJONARNE</b> |
| <b>Czwartek</b> | <b>13.00-14.00</b>   | <b>„Szalone nożyczki” –</b><br><b>warsztaty</b><br><b>edukacyjno-kreatywne</b><br><i>8, 15, 22, 29 stycznia</i>     | <b>ZAJĘCIA</b><br><b>STACJONARNE</b> |
|                 | <b>14.00-15.00</b>   | <b>„Zajęcia upcyklingowe” –</b><br><b>warsztaty</b><br><b>edukacyjno-kreatywne</b><br><i>8, 15, 22, 29 stycznia</i> | <b>ZAJĘCIA</b><br><b>STACJONARNE</b> |
|                 | <b>13.00-14.00</b>   | <b>„Klub majsterkowy”</b><br><b>- warsztaty praktyczno-</b><br><b>techniczne</b><br><i>8, 15, 22, 29 stycznia</i>   | <b>ZAJĘCIA</b><br><b>STACJONARNE</b> |
|                 | <b>14.00-15.00</b>   | <b>„Zrób to sam”</b><br><b>- warsztaty praktyczno-</b><br><b>techniczne</b><br><i>8, 15, 22, 29 stycznia</i>        | <b>ZAJĘCIA</b><br><b>STACJONARNE</b> |
| <b>Piątek</b>   | <b>14.00 - 16.00</b> | <b>Warsztaty aktywności</b><br><b>społecznej</b><br><i>2, 9, 16, 23, 30 stycznia</i>                                | <b>ZAJĘCIA</b><br><b>STACJONARNE</b> |

### ***Zajęcia dodatkowe w styczniu 2026:***

*miesiąc*

| <b>data</b>              | <b>godzina</b>     | <b>Rodzaj zajęć</b>                                                                                           | <b>Uwagi</b>                                                             |
|--------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b><i>12-01-2026</i></b> | <b>14.00-16.00</b> | Warsztaty teatralne dla seniorów                                                                              | Siedziba CAS<br><i>Obowiązują zapisy</i>                                 |
| <b><i>14-01-2026</i></b> | <b>16.00-18.00</b> | Seniorzy dzieciom – międzypokoleniowe warsztaty robienia upominków dla babci i dziadka dla dzieci z Centrałki | Centrałka, FNC, os. Słoneczne 14                                         |
| <b><i>19-01-2026</i></b> | <b>16.00-18.00</b> | Warsztaty teatralne dla seniorów                                                                              | Siedziba CAS<br><i>Obowiązują zapisy</i>                                 |
| <b><i>21-01-2026</i></b> | <b>10.00-12.00</b> | Spotkanie międzypokoleniowe „Dzień Babci i Dziadka” z podopiecznymi DPS os. Sportowe 9                        | DPS, os. Sportowe<br><i>Obowiązują zapisy 9</i>                          |
| <b><i>22-01-2026</i></b> | <b>11.00-13.00</b> | Spotkanie z aktorem Andrzejem Grabowskim w Teatrze Słowackiego                                                | Teatr Słowackiego<br><i>Obowiązują zapisy</i>                            |
| <b><i>23-01-2025</i></b> | <b>12.00-14.00</b> | „Dzień Babci i Dziadka” w CAS Złota Jesień Hutnika                                                            | CAS Złota Jesień Hutnika<br>ul. Kaczeńcowa 7<br><i>Obowiązują zapisy</i> |

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy***

**W dniach 1.01.2026 Nowy Rok oraz 6.01.2026 Święto Trzech Króli  
CAS będzie nieczynny**