

## 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: [cas mistrzejowice@gmail.com](mailto: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     | 11.00 - 15.00 |
| piątek       | 13.00 - 17.00 |

## OBOWIĄZUJE OD 01-03-2026

### Harmonogram zajęć stałych – marzec 2026

| dzień                                   | godzina       | rodzaj zajęć                                 | uwagi |
|-----------------------------------------|---------------|----------------------------------------------|-------|
| <b>Poniedziałek</b><br>2, 9, 16, 23, 30 | 11.00 – 12.00 | Treningi pamięci – gr. 1                     |       |
| 2, 9, 16, 23, 30                        | 12.00 – 13.00 | Treningi pamięci – gr. 2                     |       |
| <b>Wtorek</b><br>3, 10, 17 24, 31       | 8.00 – 10.00  | Zajęcia ekoartystyczne                       |       |
| 3, 10, 17 24, 31                        | 11.00 – 12.00 | Język angielski grupa<br>średniozaawansowana |       |
| <b>Środa</b><br>4, 11 18, 25            | 10.00-11.00   | Gimnastyka                                   |       |

|                                   |                      |                                                                 |  |
|-----------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------|--|
| <b>4, 11 18, 25</b>               | <b>11.00-12.00</b>   | <b>Gimnastyka rehabilitacyjna</b>                               |  |
| <b>4, 11 18, 25</b>               | <b>12.00-13.00</b>   | <b>Kurs obsługi smartfonów</b>                                  |  |
| <b>Czwartek<br/>5, 12, 19, 26</b> | <b>13.00-14.00</b>   | <b>„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne</b>      |  |
| <b>5, 12, 19, 26</b>              | <b>14.00-15.00</b>   | <b>„Zajęcia upcyklingowe” – warsztaty edukacyjno-kreatywne</b>  |  |
| <b>5, 12, 19, 26</b>              | <b>13.00-14.00</b>   | <b>„Klub majsterkowy”<br/>- warsztaty praktyczno-techniczne</b> |  |
| <b>5, 12, 19, 26</b>              | <b>14.00-15.00</b>   | <b>„Zrób to sam”<br/>- warsztaty praktyczno-techniczne</b>      |  |
| <b>Piątek<br/>6, 13, 20, 27</b>   | <b>14.00 - 16.00</b> | <b>Warsztaty aktywności społecznej</b>                          |  |

### ***Zajęcia dodatkowe w marcu 2026:***

*miesiąc*

| <b>data</b>                         | <b>godzina</b>       | <b>Rodzaj zajęć</b>                                                                                             | <b>Uwagi</b>                                                                                            |
|-------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><i>1 marca<br/>niedziela</i></b> | <b>17.00-20.00</b>   | Spektakl „Folwark Zwierzęcy”                                                                                    | Teatr Ludowy,<br>Duża scena. Os.<br>Teatralne 34<br><i>Obowiązują zapisy</i>                            |
| <b><i>4 marca<br/>środa</i></b>     | <b>17.00 – 19.00</b> | Otwarte spotkanie seniorów z Prezydentem Aleksandrem Miszalskim w ramach cyklu „Spotkajmy się na Ławce Dialogu” | Stadion Miejski im. Henryka Reymonta w Krakowie (Stadion Wisły) - Trybuna Zachodnia, strefa VIP, parter |

|                                        |                      |                                                                                    |                                                                                          |
|----------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>6 marca</b><br><i>piątek</i>        | <b>9.30-11.30</b>    | Dzień Kobiet w DPS os. Sportowe – spotkanie międzypokoleniowe                      | DPS os. Sportowe<br><i>Obowiązują zapisy</i>                                             |
| <b>6 marca</b><br><i>piątek</i>        | <b>17.00 – 19.30</b> | Dzień Kobiet w CAS                                                                 | Siedziba CAS<br><i>Obowiązują zapisy</i>                                                 |
| <b>13 marca</b><br><i>piątek</i>       | <b>11.00-13.00</b>   | „Nasza kosmetyczka – zabiegi na twarz i dłonie” – gr. 1                            | Siedziba CAS<br><i>Obowiązują zapisy</i>                                                 |
| <b>13 marca</b><br><i>piątek</i>       | <b>14.00-16.00</b>   | „Nasza kosmetyczka – zabiegi na twarz i dłonie” – gr. 2                            | Siedziba CAS<br><i>Obowiązują zapisy</i>                                                 |
| <b>13 marca</b><br><i>piątek</i>       | <b>17.00-19.30</b>   | Spektakl teatralny „Czerwone i czarne”                                             | Teatr Łaźnia Nowa – Duża scena<br>Os. Szkolne 25<br><i>Obowiązują zapisy</i>             |
| <b>23 marca</b><br><i>poniedziałek</i> | <b>16.00 – 18.00</b> | Seniorzy dzieciom – warsztaty tworzenia ozdób wielkanocnych dla dzieci z Centralki | Centralka - Placówka wsparcia dziennego.<br>os. Słoneczne 14<br><i>Obowiązują zapisy</i> |
| <b>27 marca</b><br><i>piątek</i>       | <b>11.00 - 12.30</b> | Spektakl STEN „Limeryczny świat Wisławy”                                           | Scena teatralna<br>ul. Mikołajska 2<br><i>Obowiązują zapisy</i>                          |

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy***