

Centrum Aktywności Seniorów Mistrzejowice

Adres: os. Piastów 41/6A, Kraków

Koordynatorka Anna – tel. 514 209 534

dyżur: czwartki godz. 11.00-15.00

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	11.00 - 15.00
piątek	9.00 - 13.00

OBOWIĄZUJE OD 01-09-2026

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 7, 28	11.00 – 12.00	Treningi pamięci – gr. 1	
7, 28	12.00 – 13.00	Treningi pamięci – gr. 2	
Wtorek 1, 8, 15, 22, 29	8.00 – 10.00	Zajęcia ekoartystyczne	
1, 8, 15, 22, 29	11.00 – 12.00	Język angielski grupa średniozaawansowana	
Środa 2, 9, 16, 23, 30	10.00-11.00	Nordic Walking	Zbiórka przed siedzibą CAS

Środa 2, 9, 16, 23, 30	11.00-12.00	Gimnastyka - ćwiczenia na świeżym powietrzu	Zbiórka przed siedzibą CAS
Środa 2, 9, 16, 23, 30	12.00-13.00	Kurs obsługi smartfonów	
Czwartek 3, 10, 17, 24	13.00-14.00	„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne	
3, 10, 17, 24	14.00-15.00	„Zajęcia upcyklingowe” – warsztaty edukacyjno-kreatywne	
3, 10, 17, 24	13.00-14.00	„Klub majsterkowy” - warsztaty praktyczno- techniczne	
3, 10, 17, 24	14.00-15.00	„Zrób to sam” - warsztaty praktyczno- techniczne	
Piątek 4, 11, 18, 25	11.00 - 13.00	Warsztaty aktywności społecznej	

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2026:

miesiąc

data	godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
01.09.2026	9.00 – 11.00	Spotkanie seniorów z podopiecznymi DPS-os. Hutnicze	Siedziba CAS
10.09.2026	12.00 – 14.00	Spacer „Kryminalni po Krakowie”	Obowiązują zapisy – liczba miejsc ograniczona
13.09.2026	19.00 – 21.00	Gala Piosenki Wakacyjnej 2026	NCK Obowiązują zapisy – liczba miejsc ograniczona
17.09.2026	10.00 – 12.00	„Przytul kota” – spotkanie seniorów ze zwierzętami	Siedziba CAS

17.09.2026	10.00 – 15.00	I Małopolski Dzień Seniora – organizator: Urząd Marszałkowski WM	Centrum Konferencyjne Fabryczna, ul. Fabryczna 13
23-24.09.2026	8.30 – 15.00	XI Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+	Zapisy u trenera zajęć ruchowych CAS obiekty KS Bronowianka, ul. Zarzecze 124A

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy