

Eko 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 01-10-2026

Harmonogram zajęć stałych – październik 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 5, 12, 19, 26	11.00 – 12.00	Treningi pamięci – gr. 1	
5, 12, 19, 26	12.00 – 13.00	Treningi pamięci – gr. 2	
Wtorek 6, 13, 20, 27	8.00 – 9.00	Zajęcia ekoartystyczne - warsztaty edukacyjno-kreatywne	
6, 13, 20, 27	9.00 – 10.00	Pracownia twórcza – warsztaty edukacyjno-kreatywne	

6, 13, 20, 27	11.00 – 12.00	Język angielski grupa średniozaawansowana	
Środa 7, 14, 21, 28	10.00-11.00	Nordic Walking	Zbiórka przed siedzibą CAS
Środa 7, 14, 21, 28	11.00-12.00	Gimnastyka - ćwiczenia na świeżym powietrzu	Zbiórka przed siedzibą CAS
Środa 7, 14, 21, 28	12.00-13.00	Kurs obsługi smartfonów i cyberbezpieczeństwo	
Czwartek 1, 8, 15, 22, 29	11.00 – 13.00	Kawiarenka eko CAS	
1, 8, 15, 22, 29	13.00-14.00	„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne	
1, 8, 15, 22, 29	14.00-15.00	„Zajęcia upcyklingowe” – warsztaty edukacyjno-kreatywne	
1, 8, 15, 22, 29	13.00-14.00	„Klub majsterkowy” - warsztaty praktyczno- techniczne	
1, 8, 15, 22, 29	14.00-15.00	„Zrób to sam” - warsztaty praktyczno- techniczne	
Piątek 2, 9, 16, 23, 30	9.00 – 11.00	Kawiarenka eko CAS	
Piątek 2, 9, 16, 23, 30	11.00 - 13.00	Warsztaty aktywności społecznej	

Zajęcia dodatkowe w październiku 2026:

miesiąc

data	godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<i>16-10-2026</i> <i>piątek</i>	13.00 – 15.00	Wykład pt. „Krakowskie perełki Teodora”	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy