**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 16-11-2026

## Harmonogram zajęć stałych – listopad 2026

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|---|---|---|---|
| **Poniedziałek 9, 23, 30** | **11.00 – 12.00** | **Treningi pamięci – gr. 1** | W dniach 2 i 16 listopada zajęcia odwołane |
| **9, 23, 30** | **12.00 – 13.00** | **Treningi pamięci – gr. 2** | W dniach 2 i 16 listopada zajęcia odwołane |
| **Wtorek 3, 10, 17, 24** | **8.00 – 9.00** | **Zajęcia ekoartystyczne - *warsztaty edukacyjno-kreatywne*** | |
| **3, 10, 17, 24** | **9.00 – 10.00** | **Pracownia twórcza – *warsztaty edukacyjno-kreatywne*** | |

Kraków PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

| | | | |
|---|---|---|---|
| **3, 17, 24** | **11.00 – 12.00** | **Język angielski grupa średniozaawansowana** | W dniu 10-11-2026 zajęcia odwołane |
| **Środa 4, 18, 25** | **10.00-11.00** | **Nordic Walking** | Zbiórka przed siedzibą CAS, w przypadku nieodpowiedniej pogody, zajęcia w CAS |
| **Środa 4, 18, 25** | **11.00-12.00** | **Gimnastyka - ćwiczenia na świeżym powietrzu** | Zbiórka przed siedzibą CAS, w przypadku nieodpowiedniej pogody, zajęcia w CAS |
| **Środa 4, 18, 25** | **12.00-13.00** | **Kurs obsługi smartfonów i cyberbezpieczeństwo** | |
| **Czwartek 5, 12, 19, 26** | **11.00 – 13.00** | **Kawiarenka eko CAS** | |
| **5, 12, 19, 26** | **13.00-14.00** | **„Szalone nożyczki” – *warsztaty edukacyjno-kreatywne*** | |
| **5, 12, 19, 26** | **14.00-15.00** | **„Zajęcia upcyklingowe” – *warsztaty edukacyjno-kreatywne*** | |
| **5, 12, 19, 26** | **13.00-14.00** | **„Klub majsterkowy” *- warsztaty praktyczno-techniczne*** | |
| **5, 12, 19, 26** | **14.00-15.00** | **„Zrób to sam” *- warsztaty praktyczno-techniczne*** | |
| **Piątek 6, 13, 20** | **9.00 – 13.00** | **Kawiarenka eko CAS** | |
| **Piątek 6, 13, 20, 27** | **11.00 - 13.00** | **Warsztaty aktywności społecznej** | |

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

## *Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2026:*

*miesiąc*

| data | godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|---|---|---|---|
| *03-11-2026 wtorek* | 15.00 – 17.00 | Warsztaty teatralne w ramach „Klubu Wyspiańskiego Silver” Teatru im. J.Słowackiego w Krakowie. | Siedziba CAS |
| *13-11-2026 piątek* | 10.00 – 12.00 | Dzień Seniora – spotkanie integracyjne | Siedziba CAS |
| *16-11-2026 poniedziałek* | 16.00 – 17.30 | Seniorzy dzieciom – międzypokoleniowe warsztaty kreatywne dla dzieci z Centralki | Świetlica Centralka, os. Słoneczne 14 |
| *17-11-2026 wtorek* | 15.30 – 17.00 | Warsztaty teatralne w ramach „Klubu Wyspiańskiego Silver” Teatru im. J.Słowackiego w Krakowie. | Siedziba CAS |
| *19-11-2026 czwartek* | 12.00 – 13.30 | Ekologiczny wykład pt. „Seks wśród owadów” – prof. K. Wiech | Siedziba CAS |
| *24-11-2026 wtorek* | 15.00 – 17.00 | Warsztaty teatralne w ramach „Klubu Wyspiańskiego Silver” Teatru im. J.Słowackiego w Krakowie. | Siedziba CAS |
| *25-11-2026 Środa* | 10.30 – 13.00 | „Prywatka w starym stylu” – spotkanie integracyjne w DPS os. Sportowe | DPS, os. Sportowe 9 |

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

| | | | |
|---|---|---|---|
| ***30-11-2026 poniedziałek*** | **15.00 – 17.00** | **Warsztaty teatralne w ramach „Klubu Wyspiańskiego Silver” Teatru im. J.Słowackiego w Krakowie.** | **Siedziba CAS** |

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy***

**W dniu 11 listopada CAS będzie nieczynny.**

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS