

## Centrum Aktywności Seniorów Mistrzejowice

adres - os. Piastów 41/6A

kontakt – tel. 732 994 087 e-mail:

[casmistrzejowice@gmail.com](mailto:casmistrzejowice@gmail.com)

### CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00 - 13.00
wtorek	9.00 - 13.00
środa	9.00 - 13.00
czwartek	14.00 - 18.00
piątek	13.00 - 17.00

### Prowadzimy zajęcia stacjonarne i w plenerze.

Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się telefonicznie lub pod adresem [casmistrzejowice@gmail.com](mailto:casmistrzejowice@gmail.com)

### OBOWIĄZUJE OD 01-10-2022

### Harmonogram zajęć stałych – październik 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>11.45 – 12.30</b>	<b>Gimnastyka mięśni twarzy</b> <i>3, 10, 17, 24, 31 październik</i> <i>(w dn. 31-10-2022 zajęcia</i> <i>w godz. 11.45-13.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>12.30 – 13.30</b>	<b>Treningi pamięci</b> <i>3, 10, 17, 24, 31 październik</i> <i>(w dn. 31-10-2022 zajęcia</i> <i>w godz. 13.15-15.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

<b>Poniedziałek</b>	<b>17.00 – 18.00</b>	<b>Gimnastyka rehabilitacyjna</b> <i>3, 10, 17, 24, 31 październik</i>	ZAJĘCIA w Szkole Podstawowej nr 89 ul. Piastów 34 A
<b>Poniedziałek</b>	<b>18.00 – 19.00</b>	<b>Fitness</b> <i>3, 10, 17, 24, 31 październik</i>	ZAJĘCIA w Szkole Podstawowej nr 89 ul. Piastów 34 A
<b>Wtorek</b>	<b>9.00 – 11.00</b>	<b>Zajęcia ekoartystyczne</b> <i>4, 11, 18, 25 październik</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>12.00 – 13.00</b>	<b>Język angielski grupa początkująca</b> <i>4, 11, 18, 25 październik</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Środa</b>	<b>11.00 – 12.00</b>	<b>Kurs obsługi smartfonów</b> <i>5, 12, 19, 26 październik</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>12.00 – 13.00</b>	<b>Kurs komputerowy dla początkujących</b> <i>5, 12, 19, 26 październik</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Czwartek</b>	<b>16.00-17.00</b>	<b>„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne</b> <i>6, 13, 20, 27 październik</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>17.00-18.00</b>	<b>„Zajęcia upcyklingowe” – warsztaty edukacyjno-kreatywne</b> <i>6, 13, 20, 27 październik</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>16.00-17.00</b>	<b>„Klub majsterkowy” - warsztaty praktyczno- techniczne</b> <i>6, 13, 20, 27 październik</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	<b>17.00-18.00</b>	<b>„Zrób to sam” - warsztaty praktyczno- techniczne 6, 13, 20, 27 październik</b>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Piątek</b>	<b>15.00 - 17.00</b>	<b>Warsztaty aktywności społecznej 7, 14, 21, 28 październik</b>	ZAJĘCIA STACJONARNE

**Zajęcia dodatkowe w październiku 2022:**  
*miesiąc*

<b>data</b>	<b>godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>11.10.2022</b>	14.00-18.00	Plenerowe spotkanie integracyjne nad Wisłą w Yacht Clubie Polska	Obowiązują zapisy

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***