

## 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 01-11-2022**

### Harmonogram zajęć stałych – listopad 2022

| dzień               | godzina              | rodzaj zajęć  | uwagi                  |
|---------------------|----------------------|---|------------------------|
| <b>Poniedziałek</b> | <b>11.45 – 12.30</b> | <b>Gimnastyka<br/>mięśni twarzy</b><br><i>7, 14, 21, 28 listopad</i><br><i>(w dn. 28-11-2022 zajęcia</i><br><i>w godz. 11.45-13.15)</i> | ZAJĘCIA<br>STACJONARNE |
|                     | <b>12.30 – 13.30</b> | <b>Treningi pamięci</b><br><i>7, 14, 21, 28 listopad</i><br><i>(w dn. 28-11-2022 zajęcia</i><br><i>w godz. 13.15-15.15)</i>             | ZAJĘCIA<br>STACJONARNE |

|                     |                      |   |  |
|---------------------|----------------------|---|--|
| <b>Poniedziałek</b> | <b>17.00 – 18.00</b> | <b>Gimnastyka rehabilitacyjna</b><br><i>7, 14, 21, 28 listopad</i>                                      | ZAJĘCIA<br>w Szkole<br>Podstawowej nr 89 ul.<br>Piastów 34 A |
| <b>Poniedziałek</b> | <b>18.00 – 19.00</b> | <b>Fitness</b><br><i>7, 14, 21, 28 listopad</i>   | ZAJĘCIA<br>w Szkole<br>Podstawowej nr 89 ul.<br>Piastów 34 A |
| <b>Wtorek</b>       | <b>9.00 – 11.00</b>  | <b>Zajęcia ekoartystyczne</b><br><i>8, 15, 22, 29 listopad</i>  | ZAJĘCIA<br>STACJONARNE                                       |
|                     | <b>12.00 – 13.00</b> | <b>Język angielski grupa<br/>średniozaawansowana</b><br><i>8, 15, 22, 29 listopad</i>                   | ZAJĘCIA<br>STACJONARNE                                       |
| <b>Środa</b>        | <b>11.00 – 12.00</b> | <b>Kurs obsługi<br/>smartfonów</b><br><i>9, 16, 23, 30 listopad</i>                                     | ZAJĘCIA<br>STACJONARNE                                       |
|                     | <b>12.00 – 13.00</b> | <b>Kurs komputerowy dla<br/>początkujących</b><br><i>9, 16, 23, 30 listopad</i>                         | ZAJĘCIA<br>STACJONARNE                                       |
| <b>Czwartek</b>     | <b>16.00-17.00</b>   | <b>„Szalone nożyczki” –<br/>warsztaty<br/>edukacyjno-kreatywne</b><br><i>3, 10, 17, 24 listopad</i>     | ZAJĘCIA<br>STACJONARNE                                       |
|                     | <b>17.00-18.00</b>   | <b>„Zajęcia upcyklingowe” –<br/>warsztaty<br/>edukacyjno-kreatywne</b><br><i>3, 10, 17, 24 listopad</i> | ZAJĘCIA<br>STACJONARNE                                       |
|                     | <b>16.00-17.00</b>   | <b>„Klub majsterkowy”<br/>- warsztaty praktyczno-<br/>techniczne</b><br><i>3, 10, 17, 24 listopad</i>   | ZAJĘCIA<br>STACJONARNE                                       |

|               |                      |  |                        |
|---------------|----------------------|--|------------------------|
|               | <b>17.00-18.00</b>   | <b>„Zrób to sam”<br/>- warsztaty praktyczno-<br/>techniczne<br/>3, 10, 17, 24 listopad</b> | ZAJĘCIA<br>STACJONARNE |
| <b>Piątek</b> | <b>15.00 - 17.00</b> | <b>Warsztaty aktywności<br/>społecznej<br/>4, 18, 25 listopad</b>                          | ZAJĘCIA<br>STACJONARNE |

**Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2022:**  
*miesiąc*

| <b>data</b>       | <b>godzina</b> | <b>Rodzaj zajęć</b>                      | <b>uwagi</b>      |
|-------------------|----------------|--|-------------------|
| <b>25.11.2022</b> | 16.00-20.00    | Andrzejkowe spotkanie integracyjne w CAS | Obowiązują zapisy |

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