

## 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 | 9.30 - 13.30  |
| 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 01-12-2022**

### Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2022

| dzień               | godzina              | rodzaj zajęć   | uwagi                  |
|---------------------|----------------------|--|------------------------|
| <b>Poniedziałek</b> | <b>11.45 – 12.30</b> | <b>Gimnastyka<br/>mięśni twarzy</b><br><i>5, 12 grudnia</i><br><i>(w dn. 12-12-2022 zajęcia<br/>w godz. 11.45-13.15)</i> | ZAJĘCIA<br>STACJONARNE |
|                     | <b>12.30 – 13.30</b> | <b>Treningi pamięci</b><br><i>5, 12 grudnia</i><br><i>(w dn. 12-12-2022 zajęcia<br/>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>5, 12 grudzień</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>5, 12 grudzień</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>6, 13, 20 grudzień</i>   | ZAJĘCIA<br>STACJONARNE                                       |
|                     | <b>12.00 – 13.00</b> | <b>Język angielski grupa<br/>średniozaawansowana</b><br><i>6, 13, 20 grudzień</i>                  | ZAJĘCIA<br>STACJONARNE                                       |
| <b>Środa</b>        | <b>11.00 – 12.00</b> | <b>Kurs obsługi<br/>smartfonów</b><br><i>7, 14 grudzień</i>  | ZAJĘCIA<br>STACJONARNE                                       |
|                     | <b>12.00 – 13.00</b> | <b>Kurs komputerowy dla<br/>początkujących</b><br><i>7, 14 grudzień</i>                            | ZAJĘCIA<br>STACJONARNE                                       |
| <b>Czwartek</b>     | <b>16.00-17.00</b>   | <b>„Szalone nożyczki” –<br/>warsztaty<br/>edukacyjno-kreatywne</b><br><i>1, 8, 15 grudzień</i>     | ZAJĘCIA<br>STACJONARNE                                       |
|                     | <b>17.00-18.00</b>   | <b>„Zajęcia upcyklingowe” –<br/>warsztaty<br/>edukacyjno-kreatywne</b><br><i>1, 8, 15 grudzień</i> | ZAJĘCIA<br>STACJONARNE                                       |
|                     | <b>16.00-17.00</b>   | <b>„Klub majsterkowy”<br/>- warsztaty praktyczno-<br/>techniczne</b><br><i>1, 8, 15 grudzień</i>   | ZAJĘCIA<br>STACJONARNE                                       |

|               |                      |   |                        |
|---------------|----------------------|---|------------------------|
|               | <b>17.00-18.00</b>   | <b>„Zrób to sam”<br/>- warsztaty praktyczno-<br/>techniczne<br/>1, 8, 15 grudzień</b> | ZAJĘCIA<br>STACJONARNE |
| <b>Piątek</b> | <b>15.00 - 17.00</b> | <b>Warsztaty aktywności<br/>społecznej<br/>2, 9, 16, 23 grudzień</b>                  | ZAJĘCIA<br>STACJONARNE |

**Zajęcia dodatkowe w grudniu 2022:**  
*miesiąc*

| <b>data</b>       | <b>godzina</b> | <b>Rodzaj zajęć</b>       | <b>uwagi</b>  |
|-------------------|----------------|---------------------------|---|
| <b>14-12-2022</b> | 16.00-20.00    | Spotkanie wigilijne w CAS | Obowiązują<br>zapisy<br>(ograniczona<br>ilość miejsc) |

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