

Centrum Aktywności Seniorów Mistrzejowice

adres - os. Piastów 41/6A

kontakt – tel. 732 994 087 e-mail:

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

OBOWIĄZUJE OD 30-01-2023

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11.45 – 12.30	Gimnastyka mięśni twarzy <i>9, 16, 23 styczeń</i> <i>(w dn. 23-01-2023 zajęcia w godz. 11.45-13.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 – 13.30	Treningi pamięci <i>9, 16, 23 styczeń</i> <i>(w dn. 23-01-2023 zajęcia w godz. 13.15-15.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Poniedziałek	17.00 – 18.00	Gimnastyka rehabilitacyjna <i>9, 16, 23 styczeń</i>	ZAJĘCIA w Szkole Podstawowej nr 89 ul. Piaśtów 34 A
	18.00 – 19.00	Fitness <i>9, 16, 23 styczeń</i>	ZAJĘCIA w Szkole Podstawowej nr 89 ul. Piaśtów 34 A
Poniedziałek	13.00 – 18.00	Zajęcia Rehabilitacyjne/Konsultacje Rehabilitacyjne <i>30 styczeń</i>	W siedzibie CAS ZAJĘCIA STACJONARNE
Wtorek	9.00 – 11.00	Zajęcia ekoartystyczne <i>3, 10, 17, 24, 31 styczeń</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00 – 13.00	Język angielski grupa średniozaawansowana <i>3, 10, 17, 24, 31 styczeń</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Środa	11.00 – 12.00	Kurs obsługi smartfonów <i>11, 18, 25 styczeń</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00 – 13.00	Kurs komputerowy dla początkujących <i>11, 18, 25 styczeń</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Czwartek	16.00-17.00	„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>5, 12, 19, 26 styczeń</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	17.00-18.00	„Zajęcia upcyklingowe” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>5, 12, 19, 26 styczeń</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	16.00-17.00	„Klub majsterkowy” - warsztaty praktyczno-techniczne <i>5, 12, 19, 26 styczeń</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	17.00-18.00	„Zrób to sam” - warsztaty praktyczno-techniczne <i>5, 12, 19, 26 styczeń</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Piątek	15.00 - 17.00	Warsztaty aktywności społecznej <i>13, 20, 27 styczeń</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2023:

miesiąc

data	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
30-01-2023	11.30 – 13.00	Spotkanie z przedstawicielem Urzędu Miasta nt. „Oszczędzania energii i czytania faktur za prąd” <i>30 styczeń</i>	W siedzibie CAS Obowiązują zapisy (ograniczona ilość miejsc)

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.