

## 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 13-06-2023**

### Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>11.45-12.30</b>	<b>Gimnastyka mięśni twarzy</b> <i>12, 19, 26 czerwiec</i> <i>(w dn. 26-06-2023 zajęcia</i> <i>w godz. 11.45-13.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>12.30 – 13.30</b>	<b>Treningi pamięci</b> <i>12, 19, 26 czerwiec</i> <i>(w dn. 26-06-2023 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>5, 12, 19, 26 czerwiec</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>6, 13, 20, 27 czerwiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>12.00 – 13.00</b>	<b>Język angielski grupa średniozaawansowana</b> <i>6, 20, 27 czerwiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Środa</b>	<b>10.00 – 11.00</b>	<b>Nordic walking</b> <i>7, 14, 21, 28 czerwiec</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE – ZBIÓRKA PRZED CAS
	<b>11.00-12.00</b>	<b>Kurs obsługi smartfonów</b> <i>7, 14, 21, 28 czerwiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>12.00-13.00</b>	<b>Kurs komputerowy dla początkujących</b> <i>7, 14, 21, 28 czerwiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Czwartek</b>	<b>12.00 – 13.00</b>	<b>Nordic walking +gimnastyka korekcyjna</b> <i>1, 15, 22, 29 czerwiec</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE – ZBIÓRKA PRZED CAS
	<b>16.00-17.00</b>	<b>„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne</b> <i>1, 15, 22, 29 czerwiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>17.00-18.00</b>	<b>„Zajęcia upcyklingowe” – warsztaty edukacyjno-kreatywne</b> <i>1, 15, 22, 29 czerwiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	<b>16.00-17.00</b>	<b>„Klub majsterkowy”</b> - warsztaty praktyczno- techniczne <i>1, 15, 22, 29 czerwiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>17.00-18.00</b>	<b>„Zrób to sam”</b> - warsztaty praktyczno- techniczne <i>1, 15, 22, 29 czerwiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Piątek</b>	<b>15.00 - 17.00</b>	<b>Warsztaty aktywności społecznej</b> <i>2, 9, 16, 23, 30 czerwiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

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

**Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2023:**

*miesiąc*

<b>data</b>	<b>godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>14.06.2023</b> środa	<b>17.00 – 18.00</b>	<b>Spektakl</b> <b>Międzypokolenowy z</b> <b>udziałem seniorów z CAS</b> <b>pt. "Młodsza Ja"</b> <i>14 czerwiec</i>	Młodzieżowym Domu Kultury im. A. Bursy os. Tysiąclecia 15. <b>WSTĘP</b> <b>WOLNY</b>