

## 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	8.00 - 12.00
środa	9.00 - 13.00
czwartek	13.00 - 17.00
piątek	9.00 - 13.00

**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 01-09-2023**

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>11.45-12.30</b>	<b>Gimnastyka mięśni twarzy</b> <i>4, 11, 18, 25 września</i> <i>(w dn. 25-09-2023 zajęcia</i> <i>w godz. 11.45-13.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>12.30 – 13.30</b>	<b>Treningi pamięci</b> <i>4, 11, 18, 25 września</i> <i>(w dn. 25-09-2023 zajęcia</i> <i>w godz. 13.15-15.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Wtorek</b>	<b>9.00 – 11.00</b>	<b>Zajęcia ekoartystyczne</b> <i>5, 12, 19, 26 września</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

<b>Wtorek</b>	<b>11.00 – 12.00</b>	<b>Język angielski grupa średniozaawansowana</b> <i>5, 12, 19, 26 września</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Środa</b>	<b>9.00 – 10.00</b>	<b>Gimnastyka</b> <i>6, 13, 20, 27 września</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE – ZBIÓRKA PRZED CAS
	<b>10.00 – 11.00</b>	<b>Nordic walking</b> <i>6, 13, 20, 27 września</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE – ZBIÓRKA PRZED CAS
	<b>11.00-12.00</b>	<b>Kurs obsługi smartfonów</b> <i>6, 13, 20, 27 września</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>12.00-13.00</b>	<b>Kurs komputerowy</b> <i>6, 13, 20, 27 września</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Czwartek</b>	<b>15.00-16.00</b>	<b>„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne</b> <i>7, 14, 21, 28 września</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>16.00-17.00</b>	<b>„Zajęcia upcyklingowe” – warsztaty edukacyjno-kreatywne</b> <i>7, 14, 21, 28 września</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>15.00-16.00</b>	<b>„Klub majsterkowy” - warsztaty praktyczno- techniczne</b> <i>7, 14, 21, 28 września</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>16.00-17.00</b>	<b>„Zrób to sam” - warsztaty praktyczno- techniczne</b> <i>7, 14, 21, 28 września</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

<b>Piątek</b>	<b>11.00 - 13.00</b>	<b>Warsztaty aktywności społecznej</b> <i>1, 8, 15, 22, 29 września</i>	<b>ZAJĘCIA STACJONARNE</b>
---------------	----------------------	--	----------------------------

**Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2023:**  
*miesiąc*

<b>data</b>	<b>godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>12-14.09.2023</b>		<b>Wycieczka do Kamiannej (woj. małopolskie)</b>	Obowiązują zapisy (ograniczona ilość miejsc)

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