

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	8.00 - 12.00
środa	9.00 - 13.00
czwartek	12.00 - 16.00
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 16-10-2023

Harmonogram zajęć stałych – październik 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11.45-12.30	Gimnastyka mięśni twarzy <i>2, 9, 16, 23, 30 października</i> <i>(w dn. 30-10-2023 zajęcia</i> <i>w godz. 11.45-13.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 – 13.30	Treningi pamięci <i>2, 9, 16, 23, 30 października</i> <i>(w dn. 30-10-2023 zajęcia</i> <i>w godz. 13.15-15.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	17.00 – 18.00	Gimnastyka <i>2, 9, 23, 30 października</i>	ZAJĘCIA w Szkole Podstawowej nr 89 ul.

		<i>Zajęcia z dn. 16-10-2023 przeniesione na śr. 18-10- 2023 godz. 9.00</i>	Piastów 34 A
Poniedziałek	18.00 – 19.00	Fitness <i>2, 9, 23, 30 października</i> <i>Zajęcia z dn. 16-10-2023 przeniesione na śr. 18-10- 2023 godz. 10.00</i>	ZAJĘCIA w Szkole Podstawowej nr 89 ul. Piastów 34 A
Wtorek	8.00 – 10.00	Zajęcia ekoartystyczne <i>3, 10, 17, 24, 31 października</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 – 12.00	Język angielski grupa średniozaawansowana <i>10, 17, 24, 31 października</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Środa	9.00-10.00	Gimnastyka <i>18 października</i> <i>Zajęcia przeniesione z 16-10-2023</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE – zbiórka przed CAS
	10.00-11.00	Fitness <i>18 października</i> <i>Zajęcia przeniesione z 16-10-2023</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE – zbiórka przed CAS
	11.00-12.00	Kurs obsługi smartfonów <i>4, 11, 18, 25 października</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00-13.00	Kurs komputerowy <i>4, 11, 18, 25 października</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Czwartek	14.00-15.00	„Szalone nożyczki” – warsztaty <i>edukacyjno-kreatywne</i> <i>5, 12, 19, 26 października</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	15.00-16.00	„Zajęcia upcyklingowe” – warsztaty edukacyjno-kreatywne 5, 12, 19, 26 października	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00-15.00	„Klub majsterkowy” - warsztaty praktyczno- techniczne 5, 12, 19, 26 października	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00-16.00	„Zrób to sam” - warsztaty praktyczno- techniczne 5, 12, 19, 26 października	ZAJĘCIA STACJONARNE
Piątek	15.00 - 17.00	Warsztaty aktywności społecznej 6, 13, 20, 27 października	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe w październiku 2023:
miesiąc

data	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
4 października - 1 grudnia 2023		„Ekologicznie- Artystycznie” Wystawa rękodzieła seniorek i seniorów z eko CAS Mistrzejowice w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej	Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie, ul. Rajska 1, (1 piętro) wstęp wolny

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.