

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 30-10-2023

Harmonogram zajęć stałych – październik 2023

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

| | | | |
|---------------------|----------------------|--|--|
| | 17.00 – 18.00 | Gimnastyka <i>2, 9, 23, 30 października</i> <i>Zajęcia z dn. 16-10-2023</i> <i>przeniesione na śr. 18-10-2023 godz. 9.00</i> | ZAJĘCIA w Szkole Podstawowej nr 89 ul. Piastów 34 A |
| Poniedziałek | 18.00 – 19.00 | Fitness <i>2, 9, 23, 30 października</i> <i>Zajęcia z dn. 16-10-2023</i> <i>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</i> <i>z 16-10-2023</i> | ZAJĘCIA PLENEROWE – zbiórka przed CAS |
| | 10.00-11.00 | Fitness <i>18 października</i> <i>Zajęcia przeniesione</i> <i>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 edukacyjno-kreatywne <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.