

**Centrum Aktywności Seniorów Mistrzejowice** adres -  
os. Piastów 41/6A

kontakt – tel. 732 994 087 e-mail:

[casmistrzejowice@gmail.com](mailto:casmistrzejowice@gmail.com)

FB: <https://www.facebook.com/groups/838852883186428>

**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](mailto:casmistrzejowice@gmail.com)

**OBOWIĄZUJE OD 01-12-2023**

**Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2023**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>11.45-12.30</b>	<b>Gimnastyka mięśni twarzy 4, 11 grudnia</b> <i>(w dn. 11-12-2023 zajęcia w godz. 11.45-13.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>12.30 – 13.30</b>	<b>Treningi pamięci 4, 11 grudnia</b> <i>(w dn. 27-11-2023 zajęcia w godz. 13.15-15.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>17.00 – 18.00</b>	<b>Gimnastyka 4, 11 grudnia</b>	ZAJĘCIA w Szkole Podstawowej nr 89 ul. Piastów 34 A

<b>Poniedziałek</b>	<b>18.00 – 19.00</b>	<b>Fitness</b> <i>4, 11 grudnia</i>	ZAJĘCIA w Szkole Podstawowej nr 89 ul. Piastów 34 A
<b>Wtorek</b>	<b>8.00 – 10.00</b>	<b>Zajęcia ekoartystyczne</b> <i>5, 12, 19 grudnia</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>11.00 – 12.00</b>	<b>Język angielski grupa średniozaawansowana</b> <i>5, 12 grudnia</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Środa</b>	<b>11.00-12.00</b>	<b>Kurs obsługi smartfonów</b> <i>6, 13 grudnia</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>12.00-13.00</b>	<b>Kurs komputerowy</b> <i>6, 13 grudnia</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Czwartek</b>	<b>14.00-15.00</b>	<b>„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne</b> <i>7, 14 grudnia</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>15.00-16.00</b>	<b>„Zajęcia upcyklingowe” – warsztaty edukacyjno-kreatywne</b> <i>7, 14 grudnia</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>14.00-15.00</b>	<b>„Klub majsterkowy” - warsztaty praktyczno- techniczne</b> <i>7, 14 grudnia</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>15.00-16.00</b>	<b>„Zrób to sam” - warsztaty praktyczno- techniczne</b> <i>7, 14 grudnia</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

<b>Piątek</b>	<b>15.00 - 17.00</b>	<b>Warsztaty aktywności społecznej</b> <i>1, 8, 15, 22, 29 grudnia</i>	<b>ZAJĘCIA STACJONARNE</b>
---------------	----------------------	---	----------------------------

### Zajęcia dodatkowe w grudniu 2023:

*miesiąc*

<b>data</b>	<b>godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>4 października - 1 grudnia 2023</b>		<b>„Ekologicznie-Artystycznie” Wystawa rękodziela senierek i seniorów z eko CAS Mistrzejowice w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej</b>	Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie, ul. Rajska 1, (1 piętro) wstęp wolny
<b>7 grudnia 2023</b>	<b>12.00</b>	<b>Koncert dla Seniorów oraz wystawa pt. „Sercem i pędzlem”. Organizator: Urząd Miasta Krakowa</b>	Centrum Kongresowego ICE Kraków
<b>12 grudnia 2023</b>	<b>13.00</b>	<b>Wigilia dla Seniorów – organizator Rada Dzielnicy XV Mistrzejowice</b>	Klub Kuźnia, Osiedle Złotego Wieku 14
<b>12 grudnia 2023</b>	<b>11.15</b> <b>Zapisy do 8.12.2023</b>	<b>II Konferencja projektu społecznego „Seniorpedia.pl – Razem! Chętnie! Wzajemnie!” oraz recital Olgi Bończyk</b>	Aula Nowodworskiego Uniwersytet Jagielloński - Collegium Medicum ul. Św. Anny 12

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*