

**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 <i>Uwaga! W dniu 28.03.2024 CAS czynny w godz. 9.00-13.00</i>
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 13-03-2024**

**Harmonogram zajęć stałych – marzec 2024**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>10.30-11.30</b>	<b>Język angielski grupa średniozaawansowana</b> <i>11 marzec (zajęcia przeniesione z dn. 12-03-2024)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>11.45-12.30</b>	<b>Gimnastyka mięśni twarzy</b> <i>4, 11, 18, 25 marzec (w dn. 25-03-2024 zajęcia w godz. 11.45-13.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	<b>12.30 – 13.30</b>	<b>Treningi pamięci</b> <i>4, 11, 18, 25 marzec</i> <i>(w dn. 25-03 zajęcia</i> <i>w godz. 13.15-15.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>17.00 – 18.00</b>	<b>Gimnastyka rehabilitacyjna</b> <i>4, 11, 18, 25 marzec</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, 26 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>11.00 – 12.00</b>	<b>Język angielski grupa średniozaawansowana</b> <i>5, 19, 26 marzec</i> <i>(zajęcia z dn. 12-03-2024</i> <i>przeniesione na poniedziałek</i> <i>11-03-2024)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Środa</b>	<b>10.00-11.00</b>	<b>Gimnastyka, fitness</b> <i>6, 13, 20, 27 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
	<b>11.00-12.00</b>	<b>Kurs obsługi smartfonów</b> <i>6, 13, 20, 27 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>12.00-13.00</b>	<b>Kurs komputerowy</b> <i>6, 13, 20, 27 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Czwartek</b>	<b>14.00-15.00</b>	<b>„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne</b> <i>7, 14, 21, 28 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>15.00-16.00</b>	<b>„Zajęcia upcyklingowe” – warsztaty edukacyjno-kreatywne</b> <i>7, 14, 21, 28 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	<b>14.00-15.00</b>	<b>„Klub majsterkowy”</b> - warsztaty praktyczno- techniczne <i>7, 14, 21, 28 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>15.00-16.00</b>	<b>„Zrób to sam”</b> - warsztaty praktyczno- techniczne <i>7, 14, 21, 28 marzec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Piątek</b>	<b>15.00 - 17.00</b>	<b>Warsztaty aktywności społecznej</b> <i>1, 8, 15, 22 marzec</i> <i>w Wielki Piątek - 29.03. -</i> <i>CAS nieczynny</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

### Zajęcia dodatkowe w marcu 2024:

*miesiąc*

<b>data</b>	<b>godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>08-03-2024</b> <i>piątek</i>	<b>15.00 – 18.00</b>	<b>Dzień Kobiet w CAS – spotkanie integracyjne</b> <i>Obowiązują zapisy</i>	Siedziba CAS, os. Piastów 41/6a
<b>14-03-2024</b> <i>czwartek</i>	<b>14.00 – 16.00</b>	<b>spotkanie pt. „Przyszłość Krakowa” z udziałem Marka Hohenauera Przewodniczącego Rady Dzielnicy XV Mistrzejowice</b> <i>Obowiązują zapisy</i>	Siedziba CAS, os. Piastów 41/6a
<b>15-03-2024</b> <i>piątek</i>	<b>12.00 – 14.00</b>	<b>„Eko CAS Mistrzejowice – modelowy przykład działań na rzecz seniorów” - spotkanie z seniorami dla studentów Uniwersytetu Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie</b> <i>(działania międzypokoleniowe)</i>	Siedziba CAS, os. Piastów 41/6a

**W Wielki Piątek 29.03.2024 CAS będzie nieczynny**

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