

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

kontakt – tel. 732 994 087 e-mail:

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

OBOWIĄZUJE OD 24-04-2024

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11.45-12.30	Gimnastyka mięśni twarzy <i>8, 15, 22, 29 kwiecień</i> <i>(w dn. 29-04-2024 zajęcia w godz. 11.45-13.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 – 13.30	Treningi pamięci <i>8, 15, 22, 29 kwiecień</i> <i>(w dn. 29-04-2024 zajęcia w godz. 13.15-15.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	17.00 – 18.00	Gimnastyka rehabilitacyjna <i>8, 15, 22 kwiecień</i> <i>(29.04.2024 zajęcia odwołane)</i>	ZAJĘCIA w Szkole Podstawowej nr 89 ul. Piastów 34 A

Wtorek	8.00 – 10.00	Zajęcia ekoartystyczne <i>2, 9, 16, 23, 30 kwiecień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 – 12.00	Język angielski grupa średniozaawansowana <i>9, 16, 23, 30 kwiecień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Środa	9.00-11.00	Gimnastyka, fitness <i>3, 24 kwiecień</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE/ STACJONARNE W CAS
	10.00-11.00	Gimnastyka, fitness <i>10, 17 kwiecień</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE/ STACJONARNE W CAS
	11.00-12.00	Kurs obsługi smartfonów <i>3, 10, 17, 24 kwiecień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00-13.00	Kurs komputerowy <i>3, 10, 17, 24 kwiecień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Czwartek	14.00-15.00	„Szalone nożyczki” – <i>warsztaty</i> <i>edukacyjno-kreatywne</i> <i>4, 11, 18, 25 kwiecień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00-16.00	„Zajęcia upcyklingowe” – <i>warsztaty</i> <i>edukacyjno-kreatywne</i> <i>4, 11, 18, 25 kwiecień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00-15.00	„Klub majsterkowy” <i>- warsztaty praktyczno-</i> <i>techniczne</i> <i>4, 11, 18, 25 kwiecień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	15.00-16.00	„Zrób to sam” - warsztaty praktyczno- techniczne 4, 11, 18, 25 kwiecień	ZAJĘCIA STACJONARNE
Piątek	15.00 - 17.00	Warsztaty aktywności społecznej 5, 12, 19, 26 kwiecień	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2024:

miesiąc

data	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
05-04-2024 <i>piątek</i>	14.00 – 16.00	„Eko CAS Mistrzejowice – modelowy przykład działań na rzecz seniorów” - spotkanie z seniorami dla studentów Uniwersytetu Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie (działania międzypokoleniowe)	Siedziba CAS, os. Piastów 41/6a
06-04-2024 <i>sobota</i>	8.30 – 10.00	Spacer ornitologiczny „Ptaki Mistrzejowic” <i>Obowiązują zapisy</i>	Park Złotego Wieku, Mistrzejowice
13-04-2024 <i>sobota</i>	17.00 – 19.30	Taneczna Potańcówka dla Seniorów <i>Obowiązują zapisy</i>	Hala Sportowa przy Szkole Podstawowej nr 89 os. Piastów 34A
15-04-2024 <i>poniedziałek</i>	16.00 – 18.00	„Na ratunek przyrodzie” – wykład prof. Kazimierza Wiecha <i>Obowiązują zapisy</i>	Siedziba CAS, os. Piastów 41/6a

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.