

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 24-06-2024

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11.45-12.30	Gimnastyka mięśni twarzy <i>3, 10, 17, 24 czerwiec</i> <i>(w dn. 24-06-2024 zajęcia w godz. 11.45-13.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 – 13.30	Treningi pamięci <i>3, 10, 17, 24 czerwiec</i> <i>(w dn. 24-06-2024 zajęcia w godz. 13.15-15.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	17.00 – 18.00	Gimnastyka rehabilitacyjna <i>3, 10, 17, czerwiec</i> <i>Zajęcia z dn. 24.06</i> <i>przeniesione na 26.06 godz.</i> <i>9.00</i>	ZAJĘCIA w Szkole Podstawowej nr 89 ul. Piastów 34 A
Wtorek	8.00 – 10.00	Zajęcia ekoartystyczne <i>4, 11, 18, 25 czerwiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 – 12.00	Język angielski grupa średniozaawansowana <i>4, 11, 18, 25 czerwiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Środa	9.00-10.00	Gimnastka w plenerze <i>26 czerwiec</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE – ZBIÓRKA W CAS
	10.00-11.00	Nordic Walking <i>5, 12, 19, 26 czerwiec</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE/ STACJONARNE W CAS
	11.00-12.00	Kurs obsługi smartfonów <i>5, 12, 19, 26 czerwiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00-13.00	Kurs komputerowy <i>5, 12, 19, 26 czerwiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Czwartek	14.00-15.00	„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>6, 13, 20, 27 czerwiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00-16.00	„Zajęcia upcyklingowe” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>6, 13, 20, 27 czerwiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00-15.00	„Klub majsterkowy” - warsztaty praktyczno- techniczne <i>6, 13, 20, 27 czerwiec</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	15.00-16.00	„Zrób to sam” - warsztaty praktyczno- techniczne 6, 13, 20, 27 czerwiec	ZAJĘCIA STACJONARNE
Piątek	15.00 - 17.00	Warsztaty aktywności społecznej 6, 13, 20, 27 czerwiec	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2024:

miesiąc

data	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
18-06-2024 <i>wtorek</i>	11.00 – 14.00	Spacer przyrodniczy pt. "Co rośnie w ogrodach przy blokach w Mistrzejowicach i co można jeszcze zrobić?" – prowadzenie prof. Kazimierz Wiech, Uniwersytet Rolniczy <i>Obowiązują zapisy</i>	Zbiórka pod siedzibą CAS, os. Piaśtów 41/6a

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy