

**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	8.00 – 12.00
wtorek	8.00 - 12.00
środa	9.00 - 13.00
czwartek	13.00 - 17.00
piątek	8.00 - 12.00

**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 26-08-2024**

**Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2024**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>11.45-12.30</b>	<b>Gimnastyka mięśni twarzy</b> <i>w sierpniu zajęcia odwołane</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>12.30 – 13.30</b>	<b>Treningi pamięci</b> <i>w sierpniu zajęcia odwołane</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Wtorek</b>	<b>8.00 – 10.00</b>	<b>Zajęcia ekoartystyczne</b> <i>6, 13, 20, 27 sierpień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>11.00 – 12.00</b>	<b>Język angielski grupa średniozaawansowana</b> <i>6, 20 sierpień</i> <i>13, 27 sierpnia zajęcia odwołane</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

<b>Środa</b>	<b>9.00-10.00</b>	<b>Gimnastka w plenerze</b> <i>7, 14, 21, 28 sierpień</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE – ZBIÓRKA W CAS
	<b>10.00-11.00</b>	<b>Nordic Walking</b> <i>7, 14, 21, 28 sierpień</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE – ZBIÓRKA W CAS
	<b>11.00-12.00</b>	<b>Kurs obsługi smartfonów</b> <i>7, 14, 21, 28 sierpień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>12.00-13.00</b>	<b>Kurs komputerowy</b> <i>7, 14, 21, 28 sierpień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Czwartek</b>	<b>15.00-16.00</b>	<b>„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne</b> <i>1, 8, 22, 29 sierpień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>16.00-17.00</b>	<b>„Zajęcia upcyklingowe” – warsztaty edukacyjno-kreatywne</b> <i>1, 8, 22, 29 sierpień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>15.00-16.00</b>	<b>„Klub majsterkowy” - warsztaty praktyczno- techniczne</b> <i>1, 8, 22, 29 sierpień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>16.00-17.00</b>	<b>„Zrób to sam” - warsztaty praktyczno- techniczne</b> <i>1, 8, 22, 29 sierpień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Piątek</b>	<b>10.00 - 12.00</b>	<b>Warsztaty aktywności społecznej</b> <i>2, 9, 16, 23, 30 sierpień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

## Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2024:

miesiąc

data	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
23-08-2024 <i>piątek</i>	14.00 – 17.00	Spotkanie integracyjne CAS przy grillu – gry i zabawy z muzyką. <i>obowiązują zapisy</i>	Yacht Klub nad Wisłą - os. Mogiła Przystań nad Wisłą
30-08-2024 <i>piątek</i>	10.00 – 12.00	Wykład „Właściwości zdrowotne aloesu”	Siedziba CAS

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*