

**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	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 01-09-2024**

**Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2024**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>11.45-12.30</b>	<b>Gimnastyka mięśni twarzy</b> <i>2, 9, 16, 23, 30 wrzesień</i> <i>(w dn. 30-09-2024 zajęcia w godz. 11.45-13.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>12.30 – 13.30</b>	<b>Treningi pamięci</b> <i>2, 9, 16, 23, 30 wrzesień</i> <i>(w dn. 30-09-2024 zajęcia w godz. 13.15-15.15)</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Wtorek</b>	<b>8.00 – 10.00</b>	<b>Zajęcia ekoartystyczne</b> <i>3, 10, 17, 24 wrzesień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

	<b>11.00 – 12.00</b>	<b>Język angielski grupa średniozaawansowana</b> <i>3, 10, 17, 24 wrzesień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Środa</b>	<b>9.00-10.00</b>	<b>Gimnastka w plenerze</b> <i>4, 11, 18, 25 wrzesień</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE – ZBIÓRKA W CAS
	<b>10.00-11.00</b>	<b>Nordic Walking</b> <i>4, 11, 18, 25 wrzesień</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE – ZBIÓRKA W CAS
	<b>11.00-12.00</b>	<b>Kurs obsługi smartfonów</b> <i>4, 11, 18, 25 wrzesień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>12.00-13.00</b>	<b>Kurs komputerowy</b> <i>4, 11, 18, 25 wrzesień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Czwartek</b>	<b>15.00-16.00</b>	<b>„Szalone nożyczki” – warsztaty</b> <i>edukacyjno-kreatywne</i> <i>5, 12, 19, 26 wrzesień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>16.00-17.00</b>	<b>„Zajęcia upcyklingowe” – warsztaty</b> <i>edukacyjno-kreatywne</i> <i>5, 12, 19, 26 wrzesień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>15.00-16.00</b>	<b>„Klub majsterkowy” - warsztaty praktyczno- techniczne</b> <i>5, 12, 19, 26 wrzesień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>16.00-17.00</b>	<b>„Zrób to sam” - warsztaty praktyczno- techniczne</b> <i>5, 12, 19, 26 wrzesień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

<b>Piątek</b>	<b>10.00 - 12.00</b>	<b>Warsztaty aktywności społecznej</b> <i>6, 13, 20, 27 września</i>	<b>ZAJĘCIA STACJONARNE</b>
---------------	----------------------	---	----------------------------

**Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2024:**

*miesiąc*

<b>data</b>	<b>godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>03-09-2024</b> <i>wtorek</i>	<b>9.00 – 14.00</b>	<b>Rejs statkiem Sobieski do Tyńca dla zdrowia ciała i umysłu. Organizator CAS Seniorpedia.</b> <i>obowiązują zapisy</i>	Zbiórka w Restauracji Ogród Wiślany naprzeciwko D.H. Jubilat o godz. 9.45
<b>05-09-2024</b> <i>czwartek</i>	<b>15.00 – 18.00</b>	<b>Poznajemy naszych sąsiadów – piknik sąsiedzki</b>	Skwer przed siedzibą CAS
<b>06-09-2024</b> <i>piątek</i>	<b>9.00 – 18.00</b>	<b>XI Międzynarodowe Senioralia w Krakowie</b> <i>obowiązują zapisy</i>	Rynek Główny i Park Jordana
<b>13-09 do 15-09-2024</b>	<b>9.00</b>	<b>Wycieczka przyrodniczo-edukacyjna do Kamiannej</b> <i>obowiązują zapisy</i>	wyjazd z Krakowa: parking za pawilonem os. Bohaterów Września 26
<b>21-09-2024</b> <i>sobota</i>	<b>10.00 – 15.00</b>	<b>Piknik historyczny w Forcie 48a Mistrzejowice</b>	Fort 48a Mistrzejowice
<b>26. i 27-09-2024</b> <i>czwartek, piątek</i>		<b>Mistrzostwa sportowe seniorów o puchar prezydenta Krakowa.</b> <i>obowiązują zapisy</i>	Klub Sportowy Bronowianka

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy***