

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	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

OBOWIĄZUJE OD 20-09-2024

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2024

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

	11.00 – 12.00	Język angielski grupa średniozaawansowana <i>3, 10, 17, 24 wrzesień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Środa	9.00-10.00	Gimnastka w plenerze <i>4, 11, 18, 25 wrzesień</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE – ZBIÓRKA W CAS
	10.00-11.00	Nordic Walking <i>4, 11, 18, 25 wrzesień</i>	ZAJĘCIA PLENEROWE – ZBIÓRKA W CAS
	11.00-12.00	Kurs obsługi smartfonów <i>4, 11, 18, 25 wrzesień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.00-13.00	Kurs komputerowy <i>4, 11, 18, 25 wrzesień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Czwartek	15.00-16.00	„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>5, 12, 19, 26 wrzesień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	16.00-17.00	„Zajęcia upcyklingowe” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>5, 12, 19, 26 wrzesień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	15.00-16.00	„Klub majsterkowy” - warsztaty praktyczno- techniczne <i>5, 12, 19, 26 wrzesień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	16.00-17.00	„Zrób to sam” - warsztaty praktyczno- techniczne <i>5, 12, 19, 26 wrzesień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Piątek	10.00 - 12.00	Warsztaty aktywności społecznej <i>6, 13, 20, 27 wrzesień</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2024:

miesiąc

data	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
03-09-2024 <i>wtorek</i>	9.00 – 14.00	Rejs statkiem Sobieski do Tyńca dla zdrowia ciała i umysłu. Organizator CAS Seniorpedia. <i>obowiązują zapisy</i>	Zbiórka w Restauracji Ogród Wiślany naprzeciwko D.H. Jubilat o godz. 9.45
05-09-2024 <i>czwartek</i>	15.00 – 18.00	Poznajemy naszych sąsiadów – piknik sąsiedzki	Skwer przed siedzibą CAS
06-09-2024 <i>piątek</i>	9.00 – 18.00	XI Międzynarodowe Senioralia w Krakowie <i>obowiązują zapisy</i>	Rynek Główny i Park Jordana
13-09 do 15-09-2024	9.00	Wycieczka przyrodniczo-edukacyjna do Kamianej <i>obowiązują zapisy</i>	wyjazd z Krakowa: parking za pawilonem os. Bohaterów Września 26
do 30.09.2024		Konkurs fotograficzny „Drzewo Nowej Huty” <i>Zgłoszenia online</i>	http://www.facebook.com/DrzewoNowejHuty
22-09-2024 <i>niedziela</i>	11.00 – 17.00	Piknik historyczny w Forcie 48a Mistrzejowice	Fort 48a Mistrzejowice, os. Piastów
26. i 27-09-2024 <i>czwartek, piątek</i>	9.00 – 15.00	Mistrzostwa sportowe seniorów 65+ o puchar Prezydenta Krakowa. Organizator: Urząd Miasta Krakowa Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia <i>obowiązują zapisy</i>	Klub Sportowy Bronowianka, ul. Zarzecz 124a

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy