

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 | 11.00 - 15.00 |
| 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 01-10-2024

Harmonogram zajęć stałych – październik 2024

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|---------------------|----------------------|---|------------------------|
| Poniedziałek | 11.30-12.30 | Treningi pamięci – gr. 1 <i>7, 14, 21, 28 październik</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| | 12.30 – 13.30 | Treningi pamięci – gr. 2 <i>7, 14, 21, 28 październik</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| Wtorek | 8.00 – 10.00 | Zajęcia ekoartystyczne <i>1, 8, 15, 22, 29 październik</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| | 11.00 – 12.00 | Język angielski grupa średniozaawansowana <i>1, 8, 22, 29 październik</i> <i>(15-10-2024 zajęcia</i> <i>odwołane)</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |

| | | | |
|-----------------|--------------------|--|--|
| Środa | 9.00-10.00 | Gimnastka w plenerze <i>2, 9, 16, 23, 30 październik</i> | ZAJĘCIA PLENEROWE – ZBIÓRKA W CAS |
| | 10.00-11.00 | Nordic Walking <i>2, 9, 16, 23, 30 październik</i> | ZAJĘCIA PLENEROWE – ZBIÓRKA W CAS |
| | 11.00-12.00 | Kurs obsługi smartfonów <i>2, 9, 16, 23, 30 październik</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| | 12.00-13.00 | Kurs komputerowy <i>2, 9, 16, 23, 30 październik</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| Czwartek | 13.00-14.00 | „Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>3, 10, 17, 24, 31 październik</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| | 14.00-15.00 | „Zajęcia upcyklingowe” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>3, 10, 17, 24, 31 październik</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| | 13.00-14.00 | „Klub majsterkowy” - warsztaty praktyczno- techniczne <i>3, 10, 17, 24, 31 październik</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| | 14.00-15.00 | „Zrób to sam” - warsztaty praktyczno- techniczne <i>3, 10, 17, 24, 31 październik</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |
| | 15.00-15.45 | Gimnastyka w wodzie – gr. 1 <i>3, 10, 17, 24, 31 październik</i> | BASEN PRZY SZKOLE PODST. NR 144, os. Bohaterów Września 13 |

| | | | |
|-----------------|----------------------|--|---|
| Czwartek | 15.45-16.30 | Gimnastyka w wodzie – gr. 2 <i>3, 10, 17, 24, 31 października</i> | BASEN PRZY SZKOLE PODST. NR 144, os. Bohaterów Września 13 |
| Piątek | 15.00 - 17.00 | Warsztaty aktywności społecznej <i>4, 11, 18, 25 października</i> | ZAJĘCIA STACJONARNE |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy