

**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	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](mailto:casmistrzejowice@gmail.com)

**OBOWIĄZUJE OD 17-01-2025**

**Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2025**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>11.30-12.30</b>	<b>Treningi pamięci – gr. 1</b> <i>13, 27 styczeń</i> dn. 20.01 zajęcia odwołane	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>12.30 – 13.30</b>	<b>Treningi pamięci – gr. 2</b> <i>13, 20, 27 styczeń</i> dn. 20.01 zajęcia odwołane	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Wtorek</b>	<b>8.00 – 10.00</b>	<b>Zajęcia ekoartystyczne</b> <i>7, 14, 21, 28 styczeń</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>11.00 – 12.00</b>	<b>Język angielski grupa średniozaawansowana</b> <i>7, 14, 21 styczeń</i> dn. 28.01 zajęcia odwołane	ZAJĘCIA STACJONARNE

<b>Środa</b>	<b>9.00-10.00</b>	<b>Gimnastka - pilates</b> <i>8, 15, 22, 29 styczeń</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
	<b>10.00-11.00</b>	<b>Gimnastka –ćwiczenia ogólnorozwojowe</b> <i>8, 15, 22, 29 styczeń</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
	<b>11.00-12.00</b>	<b>Kurs obsługi smartfonów</b> <i>8, 15, 22, 29 styczeń</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Czwartek</b>	<b>13.00-14.00</b>	<b>„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne</b> <i>9, 16, 23, 30 styczeń</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>14.00-15.00</b>	<b>„Zajęcia upcyklingowe” – warsztaty edukacyjno-kreatywne</b> <i>9, 16, 23, 30 styczeń</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>13.00-14.00</b>	<b>„Klub majsterkowy” - warsztaty praktyczno-techniczne</b> <i>9, 16, 23, 30 styczeń</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	<b>14.00-15.00</b>	<b>„Zrób to sam” - warsztaty praktyczno-techniczne</b> <i>9, 16, 23, 30 styczeń</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
<b>Piątek</b>	<b>15.00 - 17.00</b>	<b>Warsztaty aktywności społecznej</b> <i>3, 10, 17, 24, 31 styczeń</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

### **Zajęcia dodatkowe w styczniu 2025:**

*miesiąc*

<b>data</b>	<b>godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
<b>17-01-2025</b> <b>piątek</b>	<b>13.00-15.00</b>	<b>Spotkanie „Historia kołęd oraz wspólne kołędowanie”</b>	Siedziba CAS

<b>21-01-2025</b> <b>wtorek</b>	<b>12.00-14.00</b>	<b>Dzień Babci i Dziadka</b>	Siedziba CAS
------------------------------------	--------------------	------------------------------	--------------

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*