

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 01-02-2025

Harmonogram zajęć stałych – luty 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11.30-12.30	Treningi pamięci – gr. 1 <i>3, 10, 17, 24 luty</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	12.30 – 13.30	Treningi pamięci – gr. 2 <i>3, 10, 17, 24 luty</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Wtorek	8.00 – 10.00	Zajęcia ekoartystyczne <i>4, 11, 18, 25 luty</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	11.00 – 12.00	Język angielski grupa średniozaawansowana <i>4, 11, 18, 25 luty</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Środa	9.00-10.00	Gimnastka - pilates <i>5, 12, 19, 26 luty</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
	10.00-11.00	Gimnastka –ćwiczenia ogólnorozwojowe <i>5, 12, 19, 26 luty</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE W CAS
	11.00-12.00	Kurs obsługi smartfonów <i>5, 12, 19, 26 luty</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Czwartek	13.00-14.00	„Szalone nożyczki” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>6, 13, 20, 27 luty</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00-15.00	„Zajęcia upcyklingowe” – warsztaty edukacyjno-kreatywne <i>6, 13, 20, 27 luty</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	13.00-14.00	„Klub majsterkowy” - warsztaty praktyczno-techniczne <i>6, 13, 20, 27 luty</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
	14.00-15.00	„Zrób to sam” - warsztaty praktyczno-techniczne <i>6, 13, 20, 27 luty</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE
Piątek	15.00 - 17.00	Warsztaty aktywności społecznej <i>7, 14, 21, 28 luty</i>	ZAJĘCIA STACJONARNE

Zajęcia dodatkowe w lutym 2025:

miesiąc

data	godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
04-02-2025 wtorek	9.00-11.00	Warsztaty rękodziela dla podopiecznych DPS	Siedziba CAS

07-02-2024 piątek	14.00-16.00	„Pielęgnacja ciała – zdrowo i naturalnie” – prelekcja i pokaz	Siedziba CAS
14-02-2024 piątek	14.00-16.00	„W zgodzie z naturą” – wykład ekologiczny	Siedziba CAS
28-02-2024 piątek	14.00-16.00	„Kosmetyki i suplementy na co dzień” – prelekcja i pokaz	Siedziba CAS
28-02-2024 piątek	10.00-11.30	„Jak w kontekście zagrożenia onkologicznego zadbać o zdrowie seniorów i ich wnuków”. Wykładowca: Prof. dr hab. n. med. UAFM, chirurg onkolog Wojciech Wysocki z 5 Wojskowego Szpitala Klinicznego z Polikliniką SP ZOZ w Krakowie konsultant wojewódzki w zakresie chirurgii onkologicznej	Sala Obrad im. Stanisława Wyspiańskiego Rady Miasta Krakowa Pl. Wszystkich św. 3-4 Kraków

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy