



Centrum Aktywności Seniorów Miechowity

adres - ul. Miechowity 6 w Krakowie

kontakt – tel. tel. 518-329-888

e-mail: casmiechowity@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|--------------|-------------|
| poniedziałek | 9.00 -13.00 |
| wtorek | 9.00 -13.00 |
| środa | 9.00 -13.00 |
| czwartek | 9.00 -13.00 |
| piątek | 9.00 -13.00 |

Obowiązuje od 1 sierpnia 2019

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2019

| dzień | godz. od-do | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|---------------|---|-------------------------------------|
| Poniedziałek | 11.00 – 12.00 | Śniadanie u Miechowity 5,12,19,26 | Wolontariat |
| | 9.00 – 9.45 | Gimnastyka rehabilitacyjna 5,12,19,26 | Sala gimnastyczna 12/wolontariat |
| | 11.45 - 12.30 | Basen: aqua – aerobik 5,12,19,26 | ul. Ludwinowska 11 (Basen) |
| | 9.00 - 13.00 | Kawiarenka dla seniora | CAS Miechowity |
| wtorek | 9.00 – 11.00 | Rękodzieło 6,13,20,27 | CAS Miechowity |
| | 11.00 – 12.30 | Taniec w kręgu 6,13,20,27 | Sala gimnastyczna wolontariat |
| | 9.00 - 13.00 | Kawiarenka dla seniora | CAS |
| środa | 10.00 - 11.00 | Wizerunek i autoprezentacja 7,14,21,28 | wolontariat |
| | 11.00 - 12.00 | Kurs plastyczny 7,14,21,28 | wolontariat |
| | 9.00 - 13.00 | Kawiarenka dla seniora | |

| | | | |
|----------|---------------|---|--------------------------|
| czwartek | 10.30 - 11.15 | Qi gong 1,8, 22,29 | 1, 8 /wolontariat |
| | 13.00 - 14.00 | Trening pamięci 1,8,22,29 | wolontariat |
| | 9.00 - 13.00 | Kawiarenka dla seniora | |
| piątek | 12,00- 13,00 | Kolekcja filmowej ikony stylu Audrey Hepburn 2, 30 | wolontariat |
| | 9.00 - 13.00 | Kawiarenka dla seniora | |

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2019:

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--|--------------|--|--|
| 05 poniedziałek | 10.00-11.00 | Z cyklu Eco-edukacja: Czy zmiany klimatu zagrażają naszej przyszłości, przyszłości naszych dzieci i wnuków? (Wprowadzenie do wiedzy o zmianach klimatu, przyczynach i konsekwencjach) | CAS Miechowity |
| 07 środa | 7.00-19.00 | Klub Miłośników Pieszych Wycieczek Górskich [KMPWG] zaprasza na wycieczkę z cyklu „ Poznajemy Tatry ” | Zbiórka MDA |
| 12 poniedziałek | 11.00-12.00 | Z cyklu Eco-edukacja: Jak wytwarzać energię nie szkodząc planecie? Czy to możliwe? | CAS Miechowity 6 |
| 13 wtorek | 10.00- 11.00 | Warsztaty wypieku obwarzanka – udział biorą tylko zapisani uczestnicy | Żywe Muzeum Obwarzanka. Ul. Paderewskiego 4, dojazd z Ronda Barei 152, 129 |
| 16 piątek | 9.00-17.00 | Wakacje na „ ROD os” (Rodzinne Ogrody Działkowe) | Zbiórka MDA stanowisko G27 |
| 19 poniedziałek | 11-12 | Z cyklu Eco-edukacja : Co to jest koala i jak wygląda kłokol? O wielkim wymieraniu i co ono oznacza dla nas. | CAS Miechowity 6 |
| 23 piątek | 7.00-19.00 | Wycieczka do Zamościa dla aktywnych członków CAS | Zbiórka parking Powiśle |
| 26 poniedziałek | 10.00-11.00 | Z cyklu Eco-edukacja: Jak prowadzić trudne rozmowy o ludziach, przyrodzie i środowisku nie skacząc sobie do oczu. | CAS Miechowity 6 |
| 30.07-25.09 wg harmonogramu szkoleń | 10-13.30 | Letnia Akademia Lidera | Miejskie Centrum Dialogu ul. Bracka 10 |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy