



## Centrum Aktywności Seniorów Miechowity

adres - ul. Miechowity 6 w Krakowie

kontakt – tel. tel. 518-329-888

e-mail: [casmiechowity@gmail.com](mailto: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 12 sierpnia 2019 Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2019

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11.00 – 12.00	Śniadanie u Miechowity <b>5,12,19,26</b>	Wolontariat
	10.00 – 10.45	Gimnastyka rehabilitacyjna <b>5,12,19,26</b>	Sala gimnastyczna 12/wolontariat
	11.45 - 12.30	Basen: aqua – aerobik <b>5,12,19,26</b>	ul. Ludwinowska 11 (Basen)
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	CAS Miechowity
wtorek	9.00 – 11.00	Rękodzieło <b>6,13,20,27</b>	CAS Miechowity 27/wolontariat
	11.00 – 12.30	Taniec w kręgu <b>6,13,20,27</b>	Sala gimnastyczna wolontariat
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	CAS

środa	10.00 - 11.00	Wizerunek i autoprezentacja <b>7,14,21,28</b>	wolontariat
	11.00 - 12.00	Kurs plastyczny <b>7,14,21,28</b>	wolontariat
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	
czwartek	10.30 - 11.15	Qi gong <b>1,8, 22,29</b>	<b>1, 8</b> / wolontariat
	13.00 - 14.00	Trening pamięci <b>1,8,22,29</b>	wolontariat
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	
piątek	12,00- 13,00	Kolekcja filmowej ikony stylu Audrey Hepburn <b>2, 30</b>	wolontariat
	9.00 - 13.00	Kawiarenka dla seniora	

### Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>05 poniedziałek</b>	10.00-11.00	<b>Z cyklu Eco-edukacja:</b> Czy zmiany klimatu zagrażają naszej przyszłości, przyszłości naszych dzieci i wnuków? (Wprowadzenie do wiedzy o zmianach klimatu, przyczynach i konsekwencjach)	CAS Miechowity
<b>07 środa</b>	7.00-19.00	<b>Klub Miłośników Pieszych Wycieczek Górskich [KMPWG]</b> zaprasza na wycieczkę z cyklu „Poznajemy Tatry”	Zbiórka MDA
<b>12 poniedziałek</b>	11.00-12.00	<b>Z cyklu Eco-edukacja:</b> Jak wytwarzać energię nie szkodząc planecie? Czy to możliwe?	CAS Miechowity 6
<b>13 wtorek</b>	10.00- 11.00	Warsztaty wypieku obwarzanka – udział biorą tylko zapisani uczestnicy	Żywe Muzeum Obwarzanka. Ul. Paderewskiego 4, dojazd z Ronda Barei 152, 129
<b>16 piątek</b>	9.00-17.00	Wakacje na „ <b>ROD</b> os” (Rodzinne <b>O</b> grody <b>D</b> ziałkowe)	Zbiórka MDA stanowisko G27
<b>19 poniedziałek</b>	11-12	<b>Z cyklu Eco-edukacja :</b> Co to jest koala i jak wygląda kąkol? O wielkim wymieraniu i co ono oznacza dla nas.	CAS Miechowity 6
<b>23 piątek</b>	7.00-19.00	<b>Wycieczka do Zamościa dla aktywnych członków CAS</b>	Zbiórka parking Powiśle

<b>26 poniedziałek</b>	10.00-11.00	<b>Z cyklu Eco-edukacja:</b> Jak prowadzić trudne rozmowy o ludziach, przyrodzie i środowisku nie skacząc sobie do oczu.	CAS Miechowity 6
------------------------	-------------	--	---------------------

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**