



Centrum Aktywności Seniorów Miechowity  
adres - ul. Miechowity 6 w Krakowie  
kontakt – tel. 505 121 239

e-mail: [casmiechowity@gmail.com](mailto:casmiechowity@gmail.com)  
<https://www.facebook.com/casmiechowity>



**CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	10.00-14.00
wtorek	10.00-14.00
środa	10.00-14.00
czwartek	10.00-14.00
piątek	10.00-14.00

**OBOWIĄZUJE OD 15 czerwca 2021**

*(data dzienna)*

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – czerwiec 2021**

*(miesiąc)*

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	link do listy obecności
<b>Poniedziałek</b> <b>7,14,28</b>	9.00-9.45	Qigong (1h) - online	Link do jednej listy obecności na wszystkie zajęcia
<b>7,14,21,28</b>	12.00-12.45	Gimnastyka rehabilitacyjna- online	
<b>7,14,21,28</b>	13.30-14.30	Trening umysłu (1h) - online	<a href="https://forms.gle/dSQ4HFp6mUX1jnPX9">https://forms.gle/dSQ4HFp6mUX1jnPX9</a>
<b>Wtorek</b> <b>1,15,22,29</b>	11.30-13.00	Taniec (2h) – online	
8,22	15.00-16.00	Florystyka -online	
15,29	16.00-17.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne - Spotkanie informacyjne na temat budżetu obywatelskiego, inicjatywy lokalnej i konsultacji społecznych - online (1h)	

15,29	17.00-18.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - online	
<b>Środa</b> <b>2,9,16,23,30</b>	9.00-9.45	Pilates –(1h) online	
2,9,16,23,30	10.00-11.00	Arteterapia (1h)- stacjonarnie	
2,9,16,23,30	11.00-12.00	Wizerunek i autoprezentacja – stacjonarnie	Miejsce spotkania ustala instruktor
<b>Czwartek</b> <b>10,24</b>	15.00-16.00	Obsługa urządzeń mobilnych (1h)- online	
10	11.00-14.00	Gry terenowe – park kieszonkowy ul. Naczelną (bołodron) wolontariat	<u>Zgłoszenia Antoni</u> <u>Tel.607 859 697</u>
10	11.00-14.00	Gry stolikowe , kawiarenka w CAS wolontariat	
17	10.00-17.00	Pętla czerwonym szlakiem przyrodniczym ok.8 km. Wycieczka dla członków KPW (Klub Pieszyc Wycieczek) komunikacją miejską, autobus nr 267 wyjazd 9.59 z Krowoderskiej Górki -wolontariat	<u>Zgłoszenia Joanna</u> <u>tel.505 647 495</u>
<b>Piątek</b> <b>11,25</b>	9.00-9.45	Oigong – online	
18,25	10.00-12.00	Spotkania ZESPOŁU WOKALNEGO - wolontariat	
4,18,	10.00-11.00	Język angielski (1h) online- I grupa	
11,25	10.00–11.00	Język angielski (1h) online- II grupa	
4,11,18,25	12.00-13.00	Aqua aerobic – basen. ul.Ludwinowska 11	
11,25	14.00-15.00	Zdrowy Styl Życia (1h) park Zaczarowanej Doróżki PIKNIK BOSOWISKO	Proszę zabrać ze sobą kocyk lub matę oraz mały koszyk z małym prowiantem

### ZAJĘCIA DODATKOWE – czerwiec 2021

*miesiąc*

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
15.06.2021 /wtorek/	11.00	Fabryka Emalia Oskara Schindlera – zwiedzanie wystawy stałej z	oprowadza Wojciech Górny, nr rezerwacji: 2077736

		przewodnikiem	
21 czerwca (poniedz.)	11.00	Rynek Podziemny – zwiedzanie wystawie stałej z przewodnikiem	oprowadza Anna Warzecha, nr rezerwacji: 2077742
21.06.2021 /poniedz./	16.00-18.00	Wspólne spotkanie przygotowane przez CAS MIECHOWITY - <b>online ID; 4057514700 HASŁO; 123</b>	<a href="https://forms.gle/dSQ4HFp6mUX1jnPX9">https://forms.gle/dSQ4HFp6mUX1jnPX9</a>
22 czerwca (wtorek),	11.00	Fabryka Emalia Oskara Schindlera – zwiedzanie wystawie stałej z przewodnikiem	oprowadza Wojciech Górny, nr rezerwacji: 2077739
24.06.2021 /czwartek/	<b>7.30.00-20.00</b>	<b>Wycieczka: INWAŁD-KOCIERZ-TARGANICE</b>	Obowiązuje rejestracja na wycieczkę do ubezpieczenia NNW link <a href="https://forms.gle/PpZpHj2uHgUGRMGy6">https://forms.gle/PpZpHj2uHgUGRMGy6</a>
28 czerwca /poniedz./	11.00	godz. 11.00 - Rynek Podziemny – zwiedzanie wystawie stałej z przewodnikiem	oprowadza Szymon Jarosiński, nr rezerwacji: 2077745
Od poniedz. do piątku	10.00-14.00	Dyżur telefoniczny	tel. 505 121 239
Online-24h i stacjonarnie w godz. 10-14		Rekrutacja uczestników	<b>www.fundacijahita.pl</b>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.