



**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 24 sierpnia 2021**

*(data dzienna)*

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – sierpień 2021**

*(miesiąc)*

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b> <b>16,23,30</b>	9.00-9.45	Qigong - online	<a href="https://forms.gle/DhSb4975Xtb8TwVP9">https://forms.gle/DhSb4975Xtb8TwVP9</a>
2,9,16,23,30	12.45-13.30	Aqua aerobic – basen,	ul.Ludwinowska 11
2,9,30	13.30-14.30	Trening umysłu - online	<a href="https://forms.gle/DhSb4975Xtb8TwVP9">https://forms.gle/DhSb4975Xtb8TwVP9</a>
<b>Wtorek</b> <b>3,10,17,24,31</b>	10.00-14.00	Gry stolikowe, bule,	CAS
3,10,17,24	11.30-13.00	Taniec (2h)	CAS
3,10,17	11.30-13.00	<b>Taniec (24 odwołany)</b>	
10,24,	16.00-18.00	Florystyka (2h)	CAS
<b>Środa</b> 4,11,18,25	10.00-12.00	gry stolikowe	CAS
4,11,18,25	13.30-14.30	Obsługa urządzeń mobilnych-online	<a href="https://forms.gle/DhSb4975Xtb8TwVP9">https://forms.gle/DhSb4975Xtb8TwVP9</a>
<b>Czwartek</b> <b>5,12,19,26</b>	10.00-14.00	Gra terenowa w molki i bule	CAS

<b>Piątek 6,13,20,27</b>	10.00-12.00	Spotkania zespołu wokalnego Chór Miechowity- wolontariat	CAS
<b>6,13,20,24</b>	10.00-12.00	Spotkania zespołu wokalnego Chór Miechowity- wolontariat	<b>Zmiana z 27/08 na 24/08</b>
6,13,20,27	12.00-12.45	Aqua aerobic –basen	ul.Ludwinowska 11

## ZAJĘCIA DODATKOWE – sierpień 2021

*(miesiąc)*

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
4, 5, 6- sierpnia 2021	16.00-20.00	Turniej gry w bule- Kurdwanów	Kontakt: p. Mariola – 604 468 445
9 sierpnia 2021	16.00-18.00	Otwarte spotkanie informacyjno- edukacyjne nt. „Badaj piersi – dbaj o zdrowie!”	CAS
11 sierpnia 2021	16.00-18.00	Turniej gry w bule- dublety Kurdwanów	Turniej gry w bule- Kurdwanów.
11 sierpnia 2021- <b>odwołana</b>	8.00-20.00	Odkrywam Małopolskę – Olkusz srebrne miasto – wycieczka- <b>przeniesiona na wrzesień</b>	<a href="https://forms.gle/6SfWeLVK61PqXfku5">https://forms.gle/6SfWeLVK61PqXfku5</a>
19 sierpnia 2021	8.00-20.00	Zamki na Jurze cz.II – Tenczyn-Rudno, Lipowiec- Poręba Żegoty-wycieczka	<a href="https://forms.gle/t8CFZmMbmXHqapFA">https://forms.gle/t8CFZmMbmXHqapFA</a>
27 sierpnia 2021	9.00-17.00	Szkolenie pn. Dostępne formy wsparcia dla osób niesamodzielnych i ich opiekunów w ramach systemu pomocy społecznej	Centrum Sportu i Kultury „Sidzina” ul. Działowskiego 1; 30-399 Kraków
Od poniedz. do piątku	10.00-14.00	Kawiarenka	CAS
Od poniedz. do piątku	10.00-14.00	Dyżur telefoniczny	tel. 505 121 239
Online-24h i stacjonarnie w godz. 10-14		Rekrutacja uczestników	<a href="http://www.fundacjahita.pl">www.fundacjahita.pl</a>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.