



**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

**OBOWIAZUJE OD 1 września 2021**

*(data dzienna)*

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – wrzesień 2021**

*(miesiąc)*

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b> <b>6,13,20,27</b>	9.00-9.45	Qigong - online	LINK DO LISTY OBECNOŚCI NA wszystkie ZAJĘCIA <a href="https://forms.gle/x5QhPkvSjQccET7T8">https://forms.gle/x5QhPkvSjQccET7T8</a>
6,13,20,27	11.00-11.45	Gimnastyka rehabilitacyjna	Online:
6,13,20,27	12.45-13.30	Aqua aerobic – basen	Ul. Ludwinowska 11
6,13,20,27	13.30-14.30	Trening umysłu	online
<b>Wtorek</b> <b>7,14,21,28</b>	10.00-14.00	Gry stolikowe, bule,- wolontariat	CAS
7,21,	10.00 -11.00	Zdrowy Styl Życia	online
14,21,28	11.30-13.00	Taniec (2h)	online
14	14.00-16.00	Spotkanie informacyjno-organizacyjne	CAS obecność obowiązkowa
7,21	16.00-18.00	Florystyka (2h)	CAS
<b>Środa</b> <b>1,8,22,</b>	9.00-9.45	Pilates	online

<b>15</b>	10-14	Dzień Otwarty – wymiana dobrych praktyk	CAS- wolontariat
22	10.00-14.00	Arteterapia (4h)	CAS
22,	13.30-14.30	Obsługa urządzeń mobilnych	online
<b>Czwartek 2,9,23,</b>	10.00 -14.00	Gry stolikowe, bule, gry terenowe- wolontariat	CAS
23	10.00 -12.00	Spotkanie Klubu Pieszych Wycieczek – wolontariat	CAS
23	11.00-12.00	Wiedza Obywatelska i działania proekologiczne	CAS/online
<b>Piątek 3,10,17,24</b>	10.00-12.00	Spotkania zespołu wokalnego- wolontariat	CAS
3,17	10.00-11.00	Język angielski	online
3,10,17,24	11.45-12.30	Pilates	online
3,10,17,24	12.00-12.45	Aqua aerobic –basen	ul.Ludwinowska 11

### ZAJĘCIA DODATKOWE – wrzesień 2021

*(miesiąc)*

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Czwartek 2/09	7.15-19.00	OLKUSZ SREBRNE MIASTO – wycieczka	<a href="https://forms.gle/mNKuMuHBuariZYpF9">https://forms.gle/mNKuMuHBuariZYpF9</a>
Sobota 11/09	22.00	Jubileusz 75 lat Teatru Groteska i 20 Wielka Parada Smoków	w Zakolu Wisły <a href="https://bit.ly/3ycZfHW">https://bit.ly/3ycZfHW</a>
Poniedz. 20/09	16.00-18.00	IMPREZA – przygotowana przez CAS Prądnik Czerwony Online : ID; 4057514700 HASŁO; 123	<a href="https://forms.gle/EsUxQR1HXmSFTpxt6">https://forms.gle/EsUxQR1HXmSFTpxt6</a>
10/09-30/11	Regulamin zostanie podany 10/09	KONKURS FOTOGRAFICZNY pn."KRAKÓW W OBIEKTYWIE SENIORA"	Szczegóły zostaną podane na zebraniu informacyjno- organizacyjnym
15-16/09	11.00 -17.00	VIII Międzynarodowe SENIORALIA wg programu	Park Jordana – kontakt 12 429 37 28
Termin do wyboru	Obowiązują bilety- wejściówki	Wystawa- multimedialny pokaz „Śladami Jezusa”.	Centrum Jana Pawła II, ul. Totus Tuus 34, budynek Fides, poziom -1, Kraków- Białe Morza <a href="https://sladamijezusa.pl/">https://sladamijezusa.pl/</a>

29-30/09	9.30-17.00	VI MISTRZOSTWA KRAKOWA SENIORÓW 65+ O PUCHAR PREZYDENTA MIASTA KRAKOWA	KS „Bronowianka” Kraków, ul. Zarzecze 124A
Od poniedz. do piątku	10.00-14.00	Dyżur telefoniczny	tel. 505 121 239
Online-24h		Rekrutacja uczestników	<a href="http://www.fundacjahita.pl">www.fundacjahita.pl</a>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.