



Centrum Aktywności Seniorów Miechowity

adres - ul. Miechowity 6 w Krakowie

kontakt – tel. 505 121 239

e-mail: 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 20 października 2021

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – październik 2021

LINK DO LISTY OBECNOŚCI na wszystkie ZAJĘCIA.

Zapisy na listę obowiązkowe <https://forms.gle/x5QhPkvSjQccET7T8>

| dzień | godz. od - do | rodzaj zajęć | Uwagi |
|--|---------------|---|---------------------------------|
| Poniedziałek 4,11,18,25 | 9.00-9.45 | Qigong - online | ID: 87418276497 hasło: Marta |
| 4,11,18,25 | 11.00-11.45 | Gimnastyka rehabilitacyjna- online | ID: 3219775622 hasło: 4jRJUi |
| 4,11,18,25 | 13.30-14.30 | Trening umysłu - Online | ID:2 705 740 198 H: Olga9 |
| 4 | 15.00-17.00 | Wiedza obywatelska – głosujemy na projekty, które mogą zmienić Twoje otoczenie (3h) | CAS |
| Wtorek 5,12,19,26, | 10.00-14.00 | Gry stolikowe, bule,- wolontariat | CAS |
| 5 | 10.00-11.00 | Język angielski gr.I -online | ID 2027148552 H:688688 |
| 19 | 10.00-11.00 | Język angielski gr.II -online | ID 2027148552 H:688688 |

| | | | |
|--------------------------------|--------------|---|---------------------------------|
| 5,12,19,26 | 11.30-13.00 | Taniec (2h) | Instruktor udostępni link |
| 12,26 | 14.00-16.00 | Zdrowy Styl Życia (2h) | CAS |
| Środa 6,13,20,27 | 8.00-8.45 | Pilates | ID: 3219775622 hasło: 4jRJUi |
| 6,13,20,27 | 10.00-12.00 | Arteterapia (2h) | CAS |
| 6,20 | 12.00-13.00 | Wizerunek i Autoprezentacja | CAS |
| 6,13,20,27 | 13.30-15.30 | Obsługa urządzeń mobilnych (2) | CAS |
| Czwartek 7,14,21,28 | 10.00 -14.00 | Gry stolikowe, bule, gry terenowe- wolontariat | CAS |
| 21 | 10.00 -12.00 | Spotkanie Klubu Pieszych Wycieczek – wolontariat | CAS |
| Piątek 1,8,15,22,29 | 8.00-8.45 | Pilates | ID: 3219775622 hasło: 4jRJUi |
| 1,8,15,22,29 | 10.00-12.00 | Spotkania zespołu wokalnego - wolontariat | CAS |
| 1,8,15,22,29 | 13.00-13.45 | Qigong - online | ID: 87418276497 hasło: Marta |

ZAJĘCIA DODATKOWE – październik 2021

(miesiąc)

| 02 | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------------------|-------------|--|---|
| Czwartek 6/10/2021 | 11.00-16.00 | II Festiwal Twórczości Artystycznej Seniorów | Centrum sztuki Współczesnej Solvay w Krakowie, ul.Zakopiańska 62 |
| Poniedz. 18/10/2021 | 16.00-18.00 | IMPREZA – przygotowana przez CAS ZŁOTY WIEK- Online | ID; 4057514700 HASŁO; 123 |
| Środa 20/10/2021 | 13.30-17.30 | SPOTKANIE INTEGRACYJNE – Ogród Brzoskwinia | Zbiórka przystanek MPK godz.13.15,ul. Majora |
| Od poniedz. do piątku | 10.00-14.00 | Dyżur telefoniczny | tel. 505 121 239 |
| Online-24h | | Rekrutacja uczestników | www.fundacjahita.pl |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Link do listy obecności na wszystkie zajęcia: <https://forms.gle/H9HLUQ49bYmmFGK1A>