

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 1 grudnia 2021

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – grudzień 2021

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	Uwagi
LINK DO LISTY OBECNOŚCI na wszystkie ZAJĘCIA. Zapisy na listę obowiązkowe https://forms.gle/x5QhPkvSjQccET7T8			
Poniedziałek 6,13	9.00-9.45	Qigong - online	ID: 874 182 76497 hasło: Marta
6,13,20,27	11.00-11.45	Gimnastyka rehabilitacyjna- online	ID: 321 977 5622 hasło: 4jRJuI
6,13,20	13.30-14.30	Trening umysłu - Online	ID:2 705 740 198 H: Olga9
Wtorek 7,14	9.00-9.45	Qigong - online	ID: 874 182 76497 hasło: Marta
7,14,21,28	10.00-14.00	Gry stolikowe -wolontariat	CAS
Środa 8,15,22,29	8.00-8.45	Pilates - online	ID: 321 977 5622 hasło: 4jRJuI
1,8,	10.00-12.00	Arteterapia (2h)	CAS
15	10.00-11.00	Wizerunek i Autoprezentacja	CAS

15	11.00-12.00	Język angielski gr.I	CAS
1	13.30-15.30	Obsługa urzędzeń mobilnych (2h)- odwołane	CAS
8,15	13.30-15.30	Obsługa urzędzeń mobilnych (2h)	CAS
Czwartek 2,30	10.00-14.00	Gry stolikowe -wolontariat	CAS
9,16	9.00 -9.45	Qigong - online	ID: 874 182 76497 hasło: Marta
23	8.00-8.45	Pilates- online	ID: 321 977 5622 hasło: 4jRJuI
Piątek 3,10,17	8.00-8.45	Pilates- online	ID: 321 977 5622 hasło: 4jRJuI
3,10,17	10.00-12.00	Spotkania zespołu wokalnego – wolontariat	CAS
3	12.00-13.00	Zdrowy Styl Życia	CAS

ZAJĘCIA DODATKOWE – grudzień 2021

(miesiąc)

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Czwartek 02	14.00-16.00	Wycieczka- Pałac Biskupa Erazma Ciołka	Kanonicza 17, Kraków zbiorka o godz. 13.50
Wtorek 07	12.00 – 17.00	Koncert dla Seniorów	Centrum Kongresowe w Krakowie, ul. Marii Konopnickiej 17, Kraków
Czwartek 16	14.00-16.00	Wystawa szopek krakowskich w Pałacu Krzysztofora	Rynek Główny 35 zbiorka o godz. 10.50
Wtorek 21	10.00-14.00	Spotkanie świąteczne uczestników CAS	CAS
Poniedz. 27	16.00-18.00	IMPREZA – przygotowana przez CAS LEMON - Online	ID; 405 751 4700 HASŁO; 123
Od poniedz. do piątku	10.00-14.00	Dyżur w kawiarence	CAS
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