

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 10 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/ftP7jPSnM9xUDSh88 | | | |
| 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

| 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 |
| Piątek 17 | 12.00 -15.00 | Spotkanie świąteczne uczestników CAS | CAS |
| Poniedz. 27 | 16.00-18.00 | IMPREZA – przygotowana przez CAS LEMON - Online | ID; 405 751 4700 HASŁO; 123 |
| Środa 29 | 11.00-14.00 | Wystawa szopek krakowskich w Pałacu Krzysztofora – z przewodnikiem | Rynek Główny 35 zbiórka o godz. 10.50 |
| Od poniedz. do piątku | 10.00-14.00 | Dyżur w kawiarence Dyżur telefoniczny | CAS tel. 505 121 239 |
| Online-24h | | Rekrutacja uczestników | www.fundacjahita.pl |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy