

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 03 stycznia 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – styczeń 2022

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 3,10,17,24,31	11.00-11.45	Gimnastyka rehabilitacyjna- online	ID: 321 977 5622 hasło: 4jRJuI
3,10,17,24,31	13.30-14.30	Trening umysłu - online	ID:2 705 740 198 Hasło: Olga9
3,10,17,24,31	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora Gry stolikowe –wolontariat	CAS
Wtorek 4,11,18,25	9.00-9.45	Qigong – online	ID: 874 182 76497 Hasło: Marta
11,18,25	11.30-13.00	Zajęcia taneczne(2h)	Instruktor udostępni link dla zarejestrowanych uczestników
4,18,	10.00-11.00	Język angielski gr.I –online	ID 2027148552 Hasło:688688
11,25	10.00-11.00	Język angielski gr.II –online	ID 2027148552 Hasło:688688
4,11,18,25	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora Gry stolikowe –wolontariat	CAS
4,11,18,25	16.00-16.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	ID:756 574 6815 Hasło: 123

Środa 12,19,26	10.00-11.00	Wizerunek i Autoprezentacja	CAS
12,19,26	11.00-12.00	Florystyka	CAS
5,12,19,26	13.30-15.30	Obsługa urządzeń mobilnych (2h)	CAS
5,12,19,26	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora Gry stolikowe –wolontariat	CAS
Czwartek 13	10.00-12.00	Salonik literacki - wolontariat	CAS
20	10.00-12.00	Strefa Kibica KS Wiczysta- wolontariat	CAS
27	10.00-12.00	Klub filmowy - wolontariat	CAS
13,20,27	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora Gry stolikowe –wolontariat	CAS
Piątek 7,21	10.00-12.00	Arteterapia - Spotkania Zespołu Wokalnego (2h)	CAS
14,28	10.00-12.00	Arteterapia (2h)- Spotkania z piosenką biesiadną	CAS
7,14,21,28	12.00-12.45	Aqua aerobic – zajęcia na basenie	KS Lemon Fitness Ul.Ludwinowska11
14,21,28	12.00-13.00	Zdrowy Styl Życia - rozwój osobisty i relacji międzyludzkich- online	Instruktor udostępni link dla zarejestrowanych uczestników
7,14,21,28	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora Gry stolikowe –wolontariat	CAS
7,14,21,28	16.00-16.45	Pilates-online	ID:756 574 6815 Hasło: 123

ZAJĘCIA DODATKOWE – styczeń 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Czwartek 13	12.00-14.00	Noworoczne spotkanie uczestników CAS online i stacjonarnie (obowiązują zapisy) z zaproszonym gościem	ID:268 654 4092 Hasło: Alicja
Niedziela 23	17.30-19.00	Koncert Kolęd(występuje Zespół Wokalny BLUE VOCAL)	Bazylika Św. Michała Archanioła i Św. Stanisława, Na Skalce
Poniedziałek 24	16.00-18.00	Spotkanie integracyjne CAS Przygotowane przez CAS PCZ	ID; 4057514700 HASŁO; 123

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

LINK DO LISTY OBECNOŚCI na wszystkie ZAJĘCIA. Zapisy na listę obowiązkowe
<https://forms.gle/CqG4EeFvWrULVFov9>