

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 01 lutego 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – luty 2022

| dzień | godz. od - do | rodzaj zajęć | Uwagi |
|-----------------------------------|----------------------------|--|-----------------------------------|
| Poniedziałek 7,14,21,28 | 11.00-11.45 | Gimnastyka rehabilitacyjna- online | ID: 321 977 5622 hasło: 4jRJUi |
| 7,14,21,28 | 13.30-14.30 | Trening umysłu - online | ID:2 705 740 198 Hasło: Olga9 |
| 7,14,21,28 | 10.00-14.00 13.00-14.00 | Kawiarenka Seniora Spotkanie -online –wolontariat | ID: 268 654 4092 Alicja |
| Wtorek 1,8,15,22 | 9.00-9.45 | Qigong – online | ID: 874 182 76497 Hasło: Marta |
| 1,15, | 10.00-11.00 | Język angielski gr.I –online | ID 2027148552 Hasło:688688 |
| 8,22 | 10.00-11.00 | Język angielski gr.II –online | ID 2027148552 Hasło:688688 |
| 1,8,15,22 | 10.00-14.00 13.00-14.00 | Kawiarenka Seniora Spotkanie -online –wolontariat | ID: 268 654 4092 Alicja |
| 1,8,15,22 | 16.00-16.45 | Gimnastyka ogólnorozwojowa | ID:756 574 6815 Hasło: 123 |

| | | | |
|------------------------------------|----------------------------|---|--|
| Środa 2,9,16,23 | 10.00-11.00 | Wizerunek i Autoprezentacja | CAS |
| 2,9,16,23 | 11.00-12.00 | Florystyka | CAS |
| 2,9,16,23 | 13.30-15.30 | Obsługa urządzeń mobilnych (2h) | Instruktor udostępni link dla zarejestrowanych uczestników |
| 2,9,16,23 | 10.00-14.00 13.00-14.00 | Kawiarenka Seniora Spotkanie -online –wolontariat | ID: 268 654 4092 Alicja |
| 2,9,16,23 | 17.00-18.00 | Trening umysłu - online | ID:2 705 740 198 Hasło: Olga9 |
| Czwartek 3, | 10.00-12.00 | Salonik literacki - wolontariat | CAS |
| 10 | 10.00-12.00 | Klub Podróżników -wolontariat | CAS |
| 17 | 10.00-12.00 | Klub filmowy - wolontariat | CAS |
| 24 | 10.00-12.00 | Arteterapia (2h)- Spotkania z piosenką biesiadną | CAS |
| 3,10,17,24 | 10.00-14.00 13.00-14.00 | Kawiarenka Seniora spotkanie –wolontariat | ID: 268 654 4092 Alicja |
| Piątek 4,11,18,25 | 10.00-12.00 | Arteterapia - Spotkania Zespołu BLUE VOCAL(2h) | CAS |
| 4,11,18,25 | 12.00-12.45 | Aqua aerobic – zajęcia na basenie | KS Lemon Fitness Ul.Ludwinowska11 |
| 18,25 | 12.00-13.00 | Zdrowy Styl Życia - rozwój osobisty i relacji międzyludzkich-online | Instruktor udostępni link dla zarejestrowanych uczestników |
| 4,11,18,25 | 10.00-14.00 13.00-14.00 | Kawiarenka Seniora spotkanie online–wolontariat | ID: 268 654 4092 Alicja |
| 4,11,18,25 | 16.00-16.45 | Pilates-online | ID:756 574 6815 Hasło: 123 |

ZAJĘCIA DODATKOWE – luty 2022

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|--------------|----------------------|-------------------------------------|
| Wtorek 01 | 11.30 -13.00 | Muzeum Czartoryskich | Koszt 10 zł. Zbiórka - Pijarska 1 |
| Wtorek 08 | 11.00 -13.00 | Muzeum Matejki | Koszt 10 zł. Zbiórka- Floriańska 41 |

| | | | |
|--------------------|--------------|--|---------------------------------------|
| Wtorek 15 | 14.30- 16.00 | Schrony Nowa Huta | Koszt 10 zł.-Zbiórka – Kino Światowid |
| Czwartek 24 | 11-13 | Spacer z przewodnikiem Szlakiem Zakochanych | Koszt- 10 zł. Zbiórka Plac Matejki |
| Poniedziałek 21 | 16.00-18.00 | Spotkanie integracyjne CAS Przygotowane przez CAS MIECHOWITY | ID; 4057514700 HASŁO; 123 |
| Online-24h | | Rekrutacja uczestników | www.fundacjahita.pl |

LINK DO LISTY OBECNOŚCI na wszystkie ZAJĘCIA. Zapisy na listę obowiązkowe

<https://forms.gle/gLBbjq9fQftu6Kb7>