



## Centrum Aktywności Seniorów Miechowity

adres - ul. Miechowity 6 w Krakowie

kontakt – tel. 505 121 239

e-mail: [casmiechowity@gmail.com](mailto:casmiechowity@gmail.com)

<https://www.facebook.com/casmiechowity>

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

|              |             |
|--------------|-------------|
| poniedziałek | 12.00-16.00 |
| wtorek       | 12.00-16.00 |
| środa        | 12.00-16.00 |
| czwartek     | 12.00-16.00 |
| piątek       | 12.00-16.00 |

**OBOWIAZUJE OD 4 maja 2022**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – maj 2022

| dzień                             | godz. od - do | rodzaj zajęć                                      | Uwagi  |
|-----------------------------------|---------------|---|--|
| <b>Poniedziałek</b><br>9,16,23,30 | 11.00-12.00   | Gimnastyka rehabilitacyjna <b>-online</b>         | ID:321 977 5622<br>H:4jRJUi                                |
| 9,16,23,30                        | 13.30-14.30   | Trening umysłu <b>-online</b>                     | ID:2 705 740 198<br>Hasło: Olga9                           |
| 9                                 | 15.00-17.00   | Wiedza obywatelska i działania proekologiczne(2h) | CAS<br>Wiedza o finansach seniora                          |
| <b>Wtorek</b><br>10,24            | 10.00-11.00   | Język angielski gr.I                              | CAS  |
| 17,31                             | 10.00-11.00   | Język angielski gr.II                             | CAS  |
| 10,17,24,31                       | 11.30-13.00   | Zajęcia taneczne- <b>online(2h)</b>               | Instruktor udostępni link dla zarejestrowanych uczestników |
| 10,17,24,31                       | 13.10-13.55   | Qigong  | CAS- sala gimnastyczna                                     |
| 10,17,24,31                       | 16.00-16.45   | Gimnastyka ogólnorozwojowa-<br><b>online</b>      | ID:756 574 6815<br>Hasło: 123                              |

|                             |             |  |   |
|-----------------------------|-------------|--|---|
| <b>Środa</b><br>4,18        | 11.00-12.00 | Wizerunek i Autoprezentacja  | CAS   |
| 11,25                       | 11.00-12.00 | Florystyka   | CAS   |
| 4,11,18,25                  | 13.30-15.30 | Obsługa urządzeń mobilnych (2h)  | CAS   |
| 4                           | 16.00-18.00 | Arteterapia - Spotkania Zespołu BLUE VOCAL(2h)   | CAS   |
| <b>Czwartek</b><br>5        | 10.00-18.00 | Wycieczka Olkusz Część II. (Ognisko) Zbiórka 9.45 ul. Majora, Przystanek MPK           | <a href="https://forms.gle/5dXFJtCT9EV5F3Dg7">https://forms.gle/5dXFJtCT9EV5F3Dg7</a> |
| 26                          | 9.00-20.00  | Wycieczka Biecz (Zwiedzanie, Obiad w Karczmie) Zbiórka 8.45 ul. Majora, Przystanek MPK | <a href="https://forms.gle/SLWaDuYiJ7vUcKhk6">https://forms.gle/SLWaDuYiJ7vUcKhk6</a> |
| <b>Piątek</b><br>6,13,20,27 | 8.00-9.00   | Zdrowy Styl Życia – rozwój osobisty i relacji międzyludzkich-<br><b>online</b>         | ID: 511 859 6873<br>Hasło:KnB0WL  |
| 13,27                       | 10.00-12.00 | Arteterapia - Piosenka Biesiadna (2h)  | CAS   |
| 6,13,20,27                  | 12.00-12.45 | Aqua aerobic – zajęcia na basenie  | KS Lemon Fitness<br>Ul.Ludwinowska11  |
| 6,13,20,27                  | 16.00-16.45 | Pilates- <b>online</b>   | ID:756 574 6815<br>Hasło: 123   |

### ZAJĘCIA DODATKOWE – Maj 2022

| dzień             | godzina      | rodzaj zajęć  | Uwagi  |
|-------------------|--------------|---|--|
| Poniedziałek<br>9 | 12.00 -14.00 | Klub Kibica – wolontariat   | CAS – retransmisja meczu   |
| Czwartek<br>12    | 9.00-19.00   | Wycieczka Sucha Beskidzka-Maków Podhalański (Zwiedzanie Kościoła i Obiad w Karczmie Rzym) – Zbiórka 8.45 ul. Majora, Przystanek MPK | <a href="https://forms.gle/KB8mrhggPhadbLjs8">https://forms.gle/KB8mrhggPhadbLjs8</a><br>opiekunowie grupy wolontariat   |
| Czwartek<br>12    | 8.00-19.30   | Wycieczka -Poznajemy Ziemię Miechowską – Zbiórka – Kurczaba29 (Basen-Prokocim)  | Formularz do zapisu:<br><a href="https://forms.gle/1CkatDXKTHn9bYN79">https://forms.gle/1CkatDXKTHn9bYN79</a>            |
| Czwartek<br>19    | 9.00-19.00   | Wycieczka Pieskowa Skała (Grill, Kijki, Piosenka Biesiadna) – Zbiórka 9.45 ul. Majora, Przystanek MPK                               | <a href="https://forms.gle/KB8mrhggPhadbLjs8">https://forms.gle/KB8mrhggPhadbLjs8</a><br>opiekunowie grupy – wolontariat |
| Piątek<br>6       | 14.00-16.00  | Spotkanie informacyjno-integracyjne pt. podwieczorek przy mikrofonie.   | CAS  |

|                         |             |  |  |
|-------------------------|-------------|--|--|
| Piątek<br>13            | 11.00-12.00 | IMPREZA – przygotowana przez CAS WENA – Kultura Afryki Południowej | Połączenie za pomocą komunikatora MEET (Link do transmisji zostanie podany w terminie późniejszym) |
| Niedziela<br>29         | 10.30-18.00 | Święto Rodziny   | Park Jordana   |
| Poniedziałek-<br>piątek | 12.00-16.00 | KAWIARENKA – dyżury wolontariat                                    | CAS  |
| Poniedziałek-<br>piątek | 12.00-16.00 | Dyżury telefoniczne  | kontakt – 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/Y7un5DipyWcGPaQH6>