



## 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

**OBOWIĄZUJE OD 5 maja 2022**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – maj 2022

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b> 9,16,23,30	11.00-12.00	Gimnastyka rehabilitacyjna <b>-online</b>	ID:321 977 5622 H:4jRJuI
9,16,23,30	13.30-14.30	Trening umysłu <b>-online</b>	ID:2 705 740 198 Hasło: Olga9
9	15.00-17.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne(2h)	CAS Wiedza o finansach seniora
<b>Wtorek</b> 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- <b>online</b>	ID:756 574 6815 Hasło: 123

<b>Środa</b> 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> 5	10.00-18.00 <b>odwołana</b>	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> 6,13,20,27	8.00-9.00	Zdrowy Styl Życia – rozwój osobisty i relacji międzyludzkich- <b>online</b>	ID: 511 859 6873 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 Ul.Ludwinowska11
6,13,20,27	16.00-16.45	Pilates- <b>online</b>	ID:756 574 6815 Hasło: 123

### ZAJĘCIA DODATKOWE – Maj 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 9	12.00 -14.00	Klub Kibica – wolontariat	CAS – retransmisja meczu
Środa 11	10.00-12.00	Spacer do ogrodów Królowej Bony	Zbiórka przy głównym wejściu na Wawel
Czwartek 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> opiekunowie grupy wolontariat
Czwartek 12	8.00-19.30	Wycieczka -Poznajemy Ziemię Miechowską – Zbiórka – Kurczaba29 (Basen-Prokocim)	Formularz do zapisu: <a href="https://forms.gle/1CkatDXKTHn9bYN79">https://forms.gle/1CkatDXKTHn9bYN79</a>
Środa 18	11.00-12.00	Wyjście do Muzeum Mocak	Zbiórka Lipowa 4 przy wejściu do Muzeum

Czwartek 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> opiekunowie grupy – wolontariat
Piątek 6	14.00-16.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne pt. podwieczerek przy mikrofonie.	CAS
Piątek 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 29	10.30-18.00	Święto Rodziny	Park Jordana
Poniedziałek- piątek	12.00-16.00	KAWIARENKA – dyżury wolontariat	CAS
Poniedziałek- 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>