



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	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 27 czerwca 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – CZERWIEC 2022

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 6,13,20	8.30 - 9.15	Qigong	Sala gimnastyczna/boisko
6,20	9.30 - 11.30	Trening umysłu (2h)	CAS/online
6,13,20	15.30-16.15	Pilates - online	ID:756 574 6815 Hasło: 123
Wtorek 14,	10.00-11.00	Język angielski gr.I	CAS/online
14,	11.00-12.00	Język angielski gr.II	CAS/online
14,21,28	12.00 -13.30	Zajęcia taneczne (2h)	Sala gimnastyczna/boisko
14,21	9.00-9.45	Qigong - online	online
14	14.00-16.00	Wiedza Obywatelska i działania proekologiczne (2h)	CAS

Środa 1,8,15,22,29	10.00-12.00	Wizerunek i Autoprezentacja	CAS
1,8,15,22,29	12.00-13.00	Florystyka	CAS
1,8,15,22,29	13.30-15.30	Obsługa urządzeń mobilnych (2h)	CAS
1,8,15,22,29	16.00-18.00	Arteterapia - Spotkania Zespołu BLUE VOCAL(2h)	CAS
Czwartek 9,	8-19	Brzesko-Okocim – Łącko Zbiórka MPK na Majora	https://forms.gle/GpJhUmtmWuui7QHBA
23	12-16	Trening gry w boole	boisko
Piątek 3, 24	10.00-12.00	Zdrowy Styl Życia – rozwój osobisty i relacji międzyludzkich (2h)	CAS
10,17	10.00-12.00	Arteterapia - Piosenka Biesiadna (2h)	CAS
3,10,17,24	12.00-12.45	Aqua aerobic – zajęcia na basenie	Ludwinowska 11
3,17, 24	14.00-14.45	Gimnastyka rehabilitacyjna	Sala gimnastyczna/boisko
3,17,24	15.00-15.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa	Sala gimnastyczna/boisko

ZAJĘCIA DODATKOWE – CZERWIEC 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Piątek 3.06.2022	10.00-14.00	Popularnonaukowa konferencja „Uczenie się do późnej dorosłości- pożytki, trudności i wyzwania” organizowana z okazji jubileuszu 40-lecia Jagiellońskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku	Aula Collegium Novum, ul. Gołębia 24
Wtorek 7.06.2022	10.00-14.00	Plenerowe spotkanie dla seniorów	Zalew Nowohucki
Środa 22.06.2022	godzina 16.00-18.00	Impreza przygotowana przez CAS Prądnik Czerwony pt. "Jedziemy na wakacje" online (3 wejścia po 40 min.) - platforma ZOOM	ID: 6397394337 Hasło: Anna
Czwartek 23.06.2022	9.00-19.00	Wycieczka - Nowy Targ, Chabówka, Ludźmierz Zbiórka 8.45 na Majora.	https://forms.gle/4n9xQkk2hYwifcDo7

Czwartek 30.06.2022	9.00-15.00	Wycieczka Skałki Gaudynowskie Poręba Żegoty	Zbiórka 8.45 na ul. Majora MPK
Poniedziałek- piątek	12.00-16.00	Dyżury w kawiarence - 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>