



## 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 | 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 1 lipca 2022

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – LIPIEC 2022

| dzień                                    | godz. od - do | rodzaj zajęć                                       | Uwagi                         |
|--|---------------|--|-------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b><br><b>4,11,18,25</b> | 8.30 - 9.15   | Qigong   | Sala gimnastyczna/boisko      |
| 4,18                                     | 9.30 - 11.30  | Trening umysłu (2h)                                | CAS/online                    |
| 18                                       | 12.00-14.00   | Wiedza Obywatelska i działania proekologiczne (2h) | CAS                           |
| 4,11,18,25                               | 15.30-16.15   | Pilates - <b>online</b>                            | ID:756 574 6815<br>Hasło: 123 |
| <b>Wtorek</b><br>12,26                   | 10.00-12.00   | Arteterapia - Piosenka Biesiadna (2h) CAS          | CAS                           |
| 5  | 10.00-14.00   | Plenerowe spotkanie dla seniorów – wolontariat     | Park Jerzmanowskich           |
| 12,19,26                                 | 12.00 -13.30  | Zajęcia taneczne (2h)                              | Sala gimnastyczna/boisko      |
| 12,26                                    | 9.00-9.45     | Qigong - <b>online</b>                             | online                        |

|                             |             |   |                          |
|-----------------------------|-------------|---|--------------------------|
| <b>Środa<br/>6,13,20,27</b> | 10.00-12.00 | Wizerunek i Autoprezentacja (2h)                                  | CAS                      |
| 6,13,20,27                  | 12.00-13.00 | Florystyka  | CAS                      |
| 6,13,20,27                  | 13.30-15.30 | Obsługa urządzeń mobilnych (2h)                                   | CAS                      |
| <b>Czwartek<br/>14,</b>     | 10-15       | I Mistrzostwa CAS MIECHOWITY gry w boole/wolontariat              | Boisko<br>14- single,    |
| 21                          | 8.00-20.00  | Wycieczka- do Jędrzejowa- Szlakiem Cystersów                      | Zbiórka ul. Majora MPK   |
| 28                          | 12-16       | Gry w boole   | boisko                   |
| <b>Piątek<br/>1,</b>        | 10.00-12.00 | Zdrowy Styl Życia – rozwój osobisty i relacji międzyludzkich (2h) | CAS                      |
| 1,8,15,22,29                | 12.00-12.45 | Aqua aerobic – zajęcia na basenie                                 | Ludwinowska 11           |
| 15                          | 10-14       | I Mistrzostwa CAS MIECHOWITY gry w boole/wolontariat              | Boisko<br>15 doublety    |
| 1,8,15,22,29                | 14.00-14.45 | Gimnastyka rehabilitacyjna  | Sala gimnastyczna/boisko |

### ZAJĘCIA DODATKOWE – LIPIEC 2022

| dzień                  | godzina     | rodzaj zajęć  | Uwagi  |
|------------------------|-------------|---|--|
| Piątek<br>1            | 10.00       | Dowód Tożsamości – projekcja filmu, spotkanie Mikołaj Grynberg, prowadzenie Michalina Majewska          | ICC Kraków, Ul. Miodowa 24   |
| 1                      | 14.00-17.00 | Cyfrowy Kazimierz- Warsztaty multimedialne, zajęcia plenerowe   | Instytut Sztuki Mediów UP, ul. Podbrzezie 3  |
| 1                      | 11.00       | Pracownia Seniora: Wokół Kazimierskich legend- warsztaty mezen- wschodniej sztuki rysunku symbolicznego | Namiot FKŻ, ul. Józefa 36<br>Obowiązują bezpłatne wejściówki – do pobrania na <a href="http://31.jewishfestival.pl">31.jewishfestival.pl</a> |
| Poniedziałki<br>piątki | 16.00       | Gry w boole   | CAS kontakt Antoni tel. 607 859 697  |
| Czwartek<br>7.07.2022  | 9.00-19.00  | Wycieczka – Spływ Dunajcem Sromowce-Szczawnica  | Zbiórka ul. Majora MPK   |
| Wtorek<br>12.07.2022   | 12-14       | Spotkanie informacyjno-integracyjne - 2h  | CAS  |

|                                 |              |  |                            |
|---------------------------------|--------------|--|----------------------------|
| Sobota-<br>Niedziela<br>23 i 24 | 8.00 - 21.00 | Wycieczka do Rzeszowa i<br>Łańcuta - pełnopłatna | Obowiązują zapisy          |
| Poniedziałek-<br>piątek         | 12.00-16.00  | Dyżury w kawiarence -<br>wolontariat             | CAS                        |
| Poniedziałek-<br>piątek         | 12.00-16.00  | Dyżury telefoniczne -wolontariat                 | 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/47MB5t3k8waNbBDF6>