



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

OBOWIAZUJE OD 4 lipca 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – LIPIEC 2022

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

Środa 6,	10.00-12.00	Florystyka	CAS
20,27	12.00-14.00	Wiedza Obywatelska i działania proekologiczne (2h)	CAS
6,13,20,27	12.00-14.00	Gra w boole - wolontariat	CAS kontakt Antoni tel. 607 859 697
Czwartek 14,	10-15	I Mistrzostwa CAS MIECHOWITY gry w boole/wolontariat	Boisko- single,
21	8.00-20.00	Wycieczka- do Jędrzejowa-Szlakiem Cystersów	Zbiórka ul. Majora MPK
28	12-16	Gry w boole	boisko
Piątek 1,	10.00-12.00	Zdrowy Styl Życia – rozwój osobisty i relacji międzyludzkich (2h) odwołane	CAS
8,	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- dublety
1,	14.00-14.45	Gimnastyka rehabilitacyjna odwołane	Sala gimnastyczna/boisko
8,15,22,29	13.00-13.45	Gimnastyka rehabilitacyjna	Sala gimnastyczna/boisko,

ZAJĘCIA DODATKOWE – LIPIEC 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Piątek 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 Obowiązują bezpłatne wejściówki – do pobrania na 31.jewishfestival.pl
Czwartek 7.07.2022	9.00-19.00	Wycieczka – Spływ Dunajcem Sromowce-Szczawnica	Zbiórka ul. Majora MPK

Środa 13.07.2022	12-14	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h	CAS
Sobota- Niedziela 23 i 24	8.00 - 21.00	Wycieczka do Rzeszowa i Łańcuta - pełnopłatna	Obowiązują zapisy
Poniedziałek- piątek	12.00-16.00	Dyżury w kawiarence - wolontariat	CAS
Poniedziałek- 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>