



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

### O BOWIAŻUJE OD 9 września 2022

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – WRZESIEŃ 2022

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 5,12,19,26	10-14	Kawiarenka Seniora	Dyżury uczestników
5	8.30 - 9.15	Qigong – boisko (1h)	W razie deszczu online o czym powiadomi uczestników instruktor
12,19,26	9.00-9.45	Qigong – online (1h)	ID: 874 182 76497 Hasło: Marta
5,12,19,26	10.00-10.45	Gimnastyka rehabilitacyjna (1h) online (1h)	Login: 321 977 5622 Hasło: 4jRJuI
5,12,19,26	15.30-16.15	Pilates – online (1h)	Login: 756 574 6815 Hasło: 123
Wtorek 6,13,20,27	10-14	Kawiarenka Seniora	Dyżury uczestników
13,20,27	15.00-17.00	Arteterapia - Piosenka Biesiadna (2h)	CAS MIECHOWITY



14,28	15.00-17.00	Marzenia igłą haftowane - wolontariat (2h) „Działajmy Razem”	CAS MIECHOWITY i ZSPS
6,13,20,27	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne - boisko (2h)	CAS MIECHOWITY
6,13,20,27	9.00-9.45	Qigong – online (1h)	ID: 874 182 76497 Hasło: Marta
13,27	17-18	Trening w bule- wolontariat	Boisko Avia, ul.Orlińskiego Park Czyżyny
Środa 7,14,21,28	10-14	Kawiarenka Seniora	Dyżury uczestników
14,21	12.00-14.00	Wizerunek i autoprezentacja(2h)	CAS MIECHOWITY
7,14,21,28	16.00-18.00	Spotkania Zespołu Wokalnego BLUE VOCAL-wolontariat	CAS MIECHOWITY
Czwartek 1,8,15,22,29	10-14	Kawiarenka Seniora	Dyżury uczestników
15,29	12.00-12.45	Zajęcia taneczne (1h)	W razie deszczu online o czym powiadomi uczestników instruktor Login: 824 0924 4554 Hasło: 910687
15	8.00-20.00	Wycieczka na grzyby i ryby- Ludynia-Jędrzejów Zbiórka przystanek MPK Majora	<a href="https://forms.gle/9fppNUwBrP9eekGf9">https://forms.gle/9fppNUwBrP9eekGf9</a>
Piątek 2,9,16,23,30	10-14	Kawiarenka Seniora	Dyżury uczestników
2,16	10.00-12.00	Zdrowy Styl Życia – rozwój osobisty i relacji międzyludzkich (2h)	CAS MIECHOWITY
2,9,16,23,30	9.00- 9.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa (online) 1h Login: 321 977 5622 Hasło: 4jRJUi	Tylko dla zapisanych uczestników CAS Miechowity
9	12.00-13.00	Język angielski- <b>odwołany</b>	CAS MIECHOWITY
16,23,30	12.00-13.00	Język angielski	CAS MIECHOWITY
9,16	17-18	Trening w bule- wolontariat	Boisko Avia,ul.Orlińskiego 1 Park Czyżyny

## ZAJĘCIA DODATKOWE – WRZESIEŃ 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Zapisy
Piątek 9/09	12-13.30	Piosenka biesiadna i Legendy dla dorosłych na statku. Zbiórka 11.30 przystań Wawel, Bulwar Czerwieński 3 przy moście Grunwaldzkim	Zapisy w CAS
Środa 14/09	14.00-16.00	Spotkanie integracyjne (urodzinowe party) –CAS wolontariat 2h	Wszystkich uczestników, którzy obchodzą urodziny we wrześniu serdecznie zapraszamy.
wkrótce		Konkurs „Sercem i pędzlem”	O szczegółach powiadomimy
Wtorek 13/09	13.00-15.00	Spotkanie integracyjne w komorze normobarycznej	Obowiązują zapisy tel.603 241 560 [Ania] ul.Kamieńskiego 33
planowany		III Festiwal Artystyczny Seniorów	O szczegółach powiadomimy
planowane		Zawody wędkarskie	O szczegółach powiadomimy
Poniedziałek-wtorek 19-20/09	10.00-15.00	VII Mistrzostwa Krakowa Seniorów o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa KS Bronowianka	Zapisy w CAS do dnia 13/09 Kontakt: Renia tel.534 905 080
Środa - Czwartek 21-22	9:00-21:00	IX Międzynarodowe Senioralia w Krakowie	Program: <a href="https://glosseniora.pl/seniorlia/">https://glosseniora.pl/seniorlia/</a>
Środa 21	10:00-14:00	Dzień otwarty	CAS MIECHOWITY ul. Miechowity 6, Kraków
wkrótce		Przeгляд chórów senioralnych „Rozśpiewany Kraków”	O szczegółach powiadomimy
Poniedziałek-piątek	10.00-12.00	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/nFbUCefcae5PJzSV9>