



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 03.10 2022**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – PAŹDZIERNIK 2022**

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b> <b>3,10,17,24,</b> <b>31</b>	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora (klub /gry stolikowe)	wolontariat
3,10,17,24,31	9.00-9.45	Qigong – online (1h)	ID: 874 182 76497 Hasło: Marta
3,10,31	12.00-13.30	Zajęcia taneczne - online (2h)	Instruktor powiadomi zapisanych uczestników
3,10,17,24,31	15.30-16.15	Pilates – online (1h)	Login:756 574 6815 Hasło: 123
<b>Wtorek</b> <b>4,11,18,25</b>	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/gry stolikowe)	wolontariat
4,11,18,25	9.00-9.45	Qigong – online (1h)	ID: 874 182 76497 Hasło: Marta
4,11,18, 25	10.00-10.45	Gimnastyka rehabilitacyjna (1h) online	Login: 321 977 5622 Hasło: 4jRJUi
4,11,18,25			Instruktor powiadomi

	11.45–13.15	Zajęcia taneczne - online(2h)	zapisanych uczestników
4,11,18,25	16.00-18.00	Spotkania Zespołu Wokalnego BLUE VOCAL-wolontariat	wolontariat
<b>Środa</b> <b>5,12,19,26</b>	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora(klub muzyki tanecznej /gry stolikowe)	wolontariat
5, 12	10.00-12.00	Wizerunek i autoprezentacja(2h)	CAS
12, 26	16.00-18.00	Marzenia igłą haftowane - wolontariat (2h) „Działajmy Razem”	CAS i ZSPS sala 105
12,26	16.00-18.00	Arteterapia - Piosenka Biesiadna (2h)	CAS i ZSPS sala 105
<b>Czwartek</b> <b>6,13,20,27</b>	10.00 -14.00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/gry stolikowe)	wolontariat
13,20,27	10.00 -12.00	Trening umysłu(2h)	CAS
13,27	11.00– 13.00	Klub Pieszycy Wycieczek-wolontariat	CAS
<b>Piątek</b> <b>7,14,21,28</b>	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora (klub sportowy/gry stolikowe)	wolontariat
14,28	8.30-10.00	Zdrowy Styl Życia – rozwój osobisty i relacji międzyludzkich (1,5h)	CAS
7,14,21,28	9.00- 9.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa (online) 1h	Login: 321 977 5622 Hasło: 4jRJUi
7,14,21	13.00-14.00	Język angielski- I gr. (1h)	CAS
7,14,21	14.00-15.00	Język angielski –II gr (1h)	CAS
3	17.00 -18.00	Trening w bule	Boisko Avia, wolontariat ul.Orlińskiego 1 Park Czyżyny

### ZAJĘCIA DODATKOWE – Październik 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Zapisy
<b>Wtorek</b> 4/10	10.00-15.00	Plenerowe Spotkanie Senioralne Na Bagnach Seniora	KŻ Horn i plaża Bagry
18/10	13.00-15.00	Spotkanie integracyjne w komorze normobarycznej	Obowiązują zapisy tel.603 241 560 [Ania] <b>ul.Kamieńskiego 33</b>
<b>Środa</b> 05/10	12.00-13.00	Spotkanie informacyjne dot.BO z Radną Dzielnicy III	CAS

12/10	12.00-13.30	Wystawa obrazów Tamary Łempickiej	Wyjście do muzeum
19/10	12.00-18.00	I Przegląd Senioralnych Chórów -wolontariat	ARTzona, os. Górali 4 Kraków
<b>Czwartek</b> 6/10	10.00-17.00	III Festiwal Artystyczny Seniorów-wolontariat	CSW Solvay ul. Zakopiańska 62
20/10	14.00-16.00	Spotkanie integracyjne (urodzinowe party) (2h)	wolontariat
Poniedz. - piątek	10.00-14.00	Dyżury telefoniczne	kontakt – tel. 505 121 239
Online-24h		Rekrutacja uczestników	www.fundacjahita.pl

LINK DO LISTY OBECNOŚCI na wszystkie ZAJĘCIA. Zapisy na listę obowiązkowo

<https://forms.gle/dNfhnhkVRed45gt48>