



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

OBOWIĄZUJE OD 08.11 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – LISTOPAD 2022

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 7,14,21,28	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora (klub /gry stolikowe)	wolontariat
7,14,21	9.00-9.45	Qigong – online (1h)	ID: 874 182 76497 Hasło: Marta
7,14,21,28	15.30-16.15	Pilates – online (1h)	Login:756 574 6815 Hasło: 123
7,14,21,	18.00-19.30	Zajęcia taneczne - (2h)	CAS
Wtorek 8,15,22,29	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/gry stolikowe)	wolontariat
8,	9.00-9.45	Qigong – online (1h)	Zajęcia odwołane
22	9.00-9.45	Qigong – online (1h)	ID: 874 182 76497 Hasło: Marta
8,22	10.00-10.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa (1h) online	Login: 321 977 5622 Hasło: 4jRJUi

15,29	10.00-10.45	Gimnastyka rehabilitacyjna (1h) online	Login: 321 977 5622 Hasło: 4jRJUi
8,15,22,	11.45–13.15	Zajęcia taneczne - online(2h)	Login: 577 885 3742 Hasło: wkregu
8,15,22,29	16.00-18.00	Spotkania Zespołu Wokalnego BLUE VOCAL-wolontariat	wolontariat
Środa 2,9,16,23,30	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora(klub muzyki tanecznej /gry stolikowe)	wolontariat
2,16,23,30	10.00 -12.00	Trening umysłu(2h)	CAS
2,16,23,30	12.00-14.00	Arteterapia-rękodzieło	CAS
16,23	16.00-18.00	Marzenia igłą haftowane - wolontariat (2h) „Działajmy Razem”	CAS i ZSPS sala 105
16,23	16.00-18.00	Arteterapia - Piosenka Biesiadna (2h)	CAS i ZSPS sala 105
Czwartek 3,10,17,24	10.00 -14.00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/gry stolikowe)	wolontariat
3	12.00-13.30	Spotkanie z koordynatorką WOŚP -Kraków-wolontariat	CAS
10, 17	17.00-19.00	Trening umysłu(2h)	CAS
17	10.00– 14.00	Klub Pieszyc Wycieczek-Dolinki Podkrakowskie – wolontariat	Kontakt: Joanna tel. 505 64 74 95
Piątek 4,18,25	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora (klub sportowy/gry stolikowe)	wolontariat
4,18,25	9.00- 9.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa (online) 1h	Login: 321 977 5622 Hasło: 4jRJUi
4,18,25	10.00-11.00	Język angielski	CAS
25	17.00 -18.00	Trening w bule- wolontariat	Boisko Avia, ul.Orlińskiego 1 Park Czyżyny, kontakt Antoni tel.607859697

ZAJĘCIA DODATKOWE – LISTOPAD 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Zapisy
4.11[piątek]	15.00-17.00	Próba polskich pieśni patriotycznych -wolontariat	CAS

5.11[sobota]	17.00-18.30	Koncert pn.Zdrada, kłamstwo i grzech - Perły polskiej piosenki z cyklu Wieczorów jazzowych z Jackiem	Piwnica pod Baranami na hasło Meloman bilety w zniżkowej w cenie - 45 zł./os. tel. (+48)735-203-568
7.11 [poniedział.]	17.00-18.00	Próba polskich pieśni patriotycznych -wolontariat	ZSPS, sala gimnastyczna
9.11[środa]	8.50-9.35 9.55-10.40	Udział Seniorów w Akademii Szkolnej z okazji Dnia Niepodległości - wolontariat	Zbiórka 8.30 CAS i ZSPS sala 105
10.11 [czwartek]	13.00-15.00	Komora normobaryczna	Zapisy: Ania tel.603 241 560 ul.Kamieńskiego 33
17.11 [czwartek]	10.00-14.00	Festiwal Przetworów Domowych. Zgłoszenie przez formularz.	CAS Trefle i Piki ul. Reymonta 20. Kontakt: Grażyna tel.606 717 646
24.11 [czwartek]	14.00-16.00	Spotkanie integracyjne - urodzinowe party-wolontariat	CAS
zgłoszenie w terminie do 2/12/22	Kontakt: 126168216; 690 451 052	Krakusowym Tropem- konkurs wiedzy o Krakowie dla wielu pokoleń	krakusowym.tropem.3@gmail.com
26 [sobota]	15:00-21:00	Świąteczna Zbiórka Żywności w dniach z uczniami SP 109,	Auchan, ul. Mackiewiczza 26.11 (sobota)
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/vuvXhXvobupuBote9>