



## 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 15.12.2022

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2022

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora (klub nauk kreatywnych /gry stolikowe) <b>5,12,19</b>	wolontariat
	9.00-9.45	Qigong – online [1h]- <b>5,12</b>	ID: 874 182 76497 Hasło: Marta
	13.30-14.30	Język angielski [1h]- <b>5,12,19</b>	CAS
	15.30-16.15	Pilates-online [1h]- <b>5,12,19</b>	Login:756 574 6815 Hasło: 123
	18.00-19.30	Zajęcia taneczne [2h]- <b>5,12</b>	Sala gimnastyczna
	18.00-18.45	Zajęcia taneczne [1h]- <b>19</b>	Sala gimnastyczna
wtorek	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/gry stolikowe)- <b>6,13,20,27</b>	wolontariat

 Kraków

PROJEKT JEST FINANSOWANY  
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA



CENTRUM AKTYWNOŚCI  
SENIORÓW



wtorek	9.00-9.45	Qigong-online[1h]- <b>6,13,20</b> wolontariat	ID: 874 182 76497 Hasło: Marta
	14.15-17.15	Trening umysłu-[3h] – <b>6</b>	CAS
	13.00-15.00	Arteterapia[2h] <b>13</b> - Piosenka biesiadna - wolontariat	CAS
	15.30-16.15	Pilates-online [1h]- <b>20,27</b>	Login:756 574 6815 Hasło: 123
	16.00-18.00	Arteterapia[2h] <b>6,13,20,27</b> - zespół wokalny Blue Vocal	wolontariat
środa	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora(klub mody i muzyki tanecznej /gry stolikowe) <b>7,14,21,28</b>	wolontariat
	10.00 -12.00	Trening umysłu-[2h] – <b>7, 21</b>	CAS
	12.00-14.00	Arteterapia(rękodzieło) – <b>28</b>	CAS
	16.00-18.00	Marzenia igłą haftowane – [2h] „Działajmy Razem” – <b>7</b>	CAS i ZSPS sala 105 wolontariat
	16.00-18.00	Arteterapia - Piosenka biesiadna – [2h]- <b>7,</b>	CAS i ZSPS sala 105
czwartek	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora(klub muzyki tanecznej /gry stolikowe)- <b>1,8,15,22,29</b>	wolontariat
	9.00- 9.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa (online) [1h]- <b>15</b>	Login: 321 977 5622 Hasło: 4jRJUi
	10.00-11.30	Gimnastyka rehabilitacyjna online [2h] – <b>15</b>	Login: 321 977 5622 Hasło: 4jRJUi
	17.00-19.00	Trening umysłu-[2h]- <b>15</b>	CAS
	9.00- 10.30	Gimnastyka ogólnorozwojowa (online) [2h]- <b>22</b>	Login: 321 977 5622 Hasło: 4jRJUi
	11.00-13.00	Trening umysłu-[2h]- <b>22</b>	CAS
	15.30-16.15	Pilates-online [1h]- <b>29</b>	Login:756 574 6815 Hasło: 123
piątek	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora(klub sportowy /gry stolikowe)- <b>2,9,16,23,30</b>	wolontariat
	9.00- 9.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa (online) [1h]- <b>2, 9,16</b>	Login: 321 977 5622 Hasło: 4jRJUi
	9.00- 10.30	Gimnastyka ogólnorozwojowa (online) [2h]- <b>23</b>	Login: 321 977 5622 Hasło: 4jRJUi
	10.15-11.15	Język angielski [1h]- <b>2,9,16,30</b>	CAS

## Zajęcia dodatkowe w grudzień 2022:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>01.12</b> [czwartek]	11.00-13.00	Gra terenowa	Prezentuje przewodnik Małgorzata H. Zbiórka CAS
<b>13.12</b> [wtorek]	13.00-17.00	Spotkanie wigilijne dla wolontariuszy	obowiązują zaproszenia
<b>14.12</b> [środa]	12.00-16.00	Koncert dla Seniorów	ICE Centrum Kongresowe (obowiązują zaproszenia)
<b>15.12</b> [czwartek]	9.00-13.30	Konferencja pt. „Senioralne wyprawy odkrywców”	Kraków, Hotel Campanile Wymagane zgłoszenia
<b>16.12</b> [piątek]	9.00-13.30	Konferencja pt. „Senioralne wyprawy odkrywców”	Kraków, Hotel Campanile Wymagane zgłoszenia
<b>29.12</b> [czwartek]	11.00-13.00	Spotkanie z Miejskim Rzecznikiem Konsumentów .	CAS
<b>30.12</b> [piątek]	15.00-17.00	Wspólne kolędowanie -wolontariat	CAS
zgłoszenie w terminie do 2/12/22	Kontakt: 126168216; 690 451 052	Krakusowym Tropem- konkurs wiedzy o Krakowie dla wielu pokodaoleń	krakusowym.tropem.3@g mail.com
Poniedz.- piątek	10.00-14.00	Dyżury telefoniczne	kontakt – tel. 505 121 239

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

**LINK DO LISTY OBECNOŚCI na wszystkie ZAJĘCIA.**

<https://forms.gle/JAwTiJSkWXPMtqvw5>