

## 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 11 lipca 2022**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – LIPIEC 2022

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b> <b>4,18,25</b>	8.30 - 9.15	Qigong	Sala gimnastyczna/boisko
<b>11</b>	8.30- 9.15	Qigong – <b>zajęcia odwołane</b>	
4,18	9.30 - 11.30	Trening umysłu (2h)	CAS/online
4,11,18,25	15.30-16.15	Pilates – <b>online</b>	ID:756 574 6815 Hasło: 123
<b>Wtorek</b> <b>5</b>	10.00-14.00	Plenerowe spotkanie dla seniorów – wolontariat - <b>odwołane</b>	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 – <b>online</b>	ID:874 1827 6497, hasło :Marta

<b>Środa 6,</b>	10.00-12.00	Florystyka	<b>CAS</b>
<b>13</b>	9.00-9.45	Qigong – <b>online</b>	ID:874 1827 6497, hasło :Marta
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
<b>Czwartek 14,</b>	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
<b>Piątek 1,</b>	10.00-12.00	Zdrowy Styl Życia – rozwój osobisty i relacji międzyludzkich (2h) <b>odwołane</b>	CAS
<b>8,</b>	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 <b>odwołane</b>	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 - <b>odwołane</b>	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>