



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 21 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
19,26	12.00-13.30	Zajęcia taneczne - boisko (2h)	CAS MIECHOWITY - W razie deszczu online o czym powiadomi uczestników instruktor
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	16.00-18.00	Spotkania Zespołu Wokalnego BLUE VOCAL-wolontariat	CAS MIECHOWITY



6,	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne - boisko (2h)	odwołane
20,27	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne - boisko (2h)	CAS MIECHOWITY W razie deszczu online o czym powiadomi uczestników instruktor ID 833 3366 8061 Hasło: 800594
6,13,20,27	9.00-9.45	Qigong – online (1h)	ID: 874 182 76497 Hasło: Marta
Środa 7,14,21,28	10-14	Kawiarenka Seniora	Dyżury uczestników
14,21	12.00-14.00	Wizerunek i autoprezentacja(2h)	CAS MIECHOWITY
14,28	16.00-18.00	Marzenia igłą haftowane - wolontariat (2h) „Działajmy Razem”	CAS MIECHOWITY i ZSPS
14,28	16.00-18.00	Arteterapia - Piosenka Biesiadna (2h)	CAS MIECHOWITY
7,	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,	12.00-12.45	Zajęcia taneczne (1h) odwołane- zmiana terminu	W razie deszczu online o czym powiadomi uczestników instruktor Login: 824 0924 4554 Hasło: 910687
22	12.00-14.00	Arteterapia - Piosenka Biesiadna (2h) odwołana	CAS MIECHOWITY
15	14.00-16.00	Spotkanie integracyjne (urodzinowe party) –CAS wolontariat 2h	Wszystkich uczestników, którzy obchodzą urodziny we wrześniu serdecznie zapraszamy.
15	8.00-20.00	Wycieczka na grzyby i ryby- Ludynia-Jędrzejów	odwołana
Piątek 2,9,16,23,30	10-14	Kawiarenka Seniora	Dyżury uczestników
2,	10.00-12.00	Zdrowy Styl Życia – rozwój osobisty i relacji międzyludzkich (2h)	CAS MIECHOWITY
16	8.30-10.30	Zdrowy Styl Życia – rozwój osobisty i relacji międzyludzkich (2h)	CAS MIECHOWITY Zmiana godziny
2,9,16,23,30	9.00- 9.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa (online) 1h	Login: 321 977 5622 Hasło: 4jRJUi

9,16	12.00-13.00	Język angielski-odwołany	CAS MIECHOWITY
23,30	12.00-13.00	Język angielski (1h)	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
zgłoszenia do 30 września	Termin dostarczenia prac 1-10 października	Konkurs „Sercem i pędzlem” Szczegóły: https://www.krakow.pl/aktualnosci/262271,33,komunikat_sercem_i_pedzlem_konkurs_malarski_dla_seniorow.html?ga=2.155409339.1855311799.1659687085-1244003924.1654077818	Maksymalne wymiary obrazu z passe-partout to 45 cm x 45 cm.
Wtorek 13/09	13.00-15.00	Spotkanie integracyjne w komorze normobarycznej	Obowiązują zapisy tel.603 241 560 [Ania] ul.Kamieńskiego 33
Planowany 6/10	10,00-17,00	III Festiwal Artystyczny Seniorów w CSW Solvay ul. Zakopiańska 62	Zgłoszenia do 20/09/2022
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 Dyżur w namiocie UMK 13,30-15,00-wianki krakowskie	Program: https://glosseniora.pl/senioralia/
Środa 21	10:00-14:00	Dzień otwarty	CAS MIECHOWITY ul. Miechowity 6, Kraków
Piątek 23	Start 15.00 SINGLE	PETANQUE dla WSZYSTKICH TURNIEJ GRY WBULE	Klub Petanque „Lajkonik” Kontakt: Antoni 607859697
Poniedziałek 26	Start 15.00 DUBLETY	PETANQUE dla WSZYSTKICH TURNIEJ GRY WBULE	Klub Petanque „Lajkonik” Kontakt: Antoni 607859697
Czwartek 29	10:00-17:00	Wyjazd do Poręby Żegoty – spotkanie integracyjne z CAS Prądnik Czerwony	https://forms.gle/u4iRxgDmpboc3ma36
Planowany 19/10	12:30 -18:00	Przeгляд chórów senioralnych „Rozśpiewany Kraków” ARTzona os.Górali 4, N. Huta	Zgłoszenia do 23/09 Kontakt : 722 -102 -173

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>