



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 01.10 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>	10-14	Kawiarenka Seniora	wolontariat
3,10,17,24,31	9.00-9.45	Qigong – online (1h)	ID: 874 182 76497 Hasło: Marta
3,10,31	12.00-12.45	Zajęcia taneczne - online (1h)	Login: 824 0924 4554 Hasło: 910687
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>	10-14	Kawiarenka Seniora	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	12.00– 12.45	Zajęcia taneczne - online(1h)	Login: 824 0924 4554 Hasło: 910687
4,11,18,25	16.00-18.00	Spotkania Zespołu Wokalnego BLUE VOCAL-wolontariat	wolontariat
<b>Środa</b> <b>5,12,19,26</b>	10-14	Kawiarenka Seniora	wolontariat
5, 12	10.00-12.00	Wizerunek i autoprezentacja(2h)	CAS MIECHOWITY
12, 26	16.00-18.00	Marzenia igłą haftowane - wolontariat (2h) „Działajmy Razem”	CAS MIECHOWITY i ZSPS sala 105
12,26	16.00-18.00	Arteterapia - Piosenka Biesiadna (2h)	CAS MIECHOWITY i ZSPS sala 105
<b>Czwartek</b> <b>6,13,20,27</b>	10.00 -14.00	Kawiarenka Seniora	wolontariat
13,20,27	10.00 -12.00	Trening umysłu(2h)	CAS MIECHOWITY
13,20,27	12.00-14.00	Arteterapia - Piosenka Biesiadna (2h)	CAS MIECHOWITY
<b>Piątek</b> <b>7,14,21,28</b>	10-14	Kawiarenka Seniora	wolontariat
14,28	8,30-10,00	Zdrowy Styl Życia – rozwój osobisty i relacji międzyludzkich (1,5h)	CAS MIECHOWITY
7,14,21,28	9.00- 9.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa (online) 1h	Login: 321 977 5622 Hasło: 4jRJUi
7,14,21	12.00-13.00	Język angielski- I gr. (1h)	CAS MIECHOWITY
7,14,21	12.00-13.00	Język angielski –II gr (1h)	CAS MIECHOWITY
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> 18/10	13.00-15.00	Spotkanie integracyjne w komorze normobarycznej	Obowiązują zapisy tel.603 241 560 [Ania] ul.Kamieńskiego 33
<b>Środa</b> 12/10	12-13.30	Wystawa obrazów Tamary Łempickiej	Wyjście do muzeum

19/10	12:30-18:00	Przeгляд chórów senioralnych „Rozśpiewany Kraków” ARTzona os.Górali 4, N. Huta	Kontakt : 722 -102 -173
26/10			Wyjście do opery
<b>Czwartek</b> 6/10	10.00-17.00	III Festiwal Artystyczny Seniorów-wolontariat	CSW Solvay ul. Zakopiańska 62
13/10	14.00-16.00	Spotkanie integracyjne (urodzinowe party) (2h)	wolontariat
Czwartek 6/10	10.00-17.00	III Festiwal Artystyczny Seniorów -wolontariat	CSW Solvay ul. Zakopiańska 62
Poniedz. - 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 obowiązkowo

<https://forms.gle/dNfhnhkVRed45gt48>