



## 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 21.11.2022

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – listopad 2022

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora (klub nauk kreatywnych /gry stolikowe) 7,14,21,28	wolontariat
	9.00-9.45	Qigong – online [1h]-7,14,21	ID: 874 182 76497 Hasło: Marta
	15.30-16.15	Pilates-online [1h]-7,14,21,28	Login:756 574 6815 Hasło: 123
	18.00-19.30	Zajęcia taneczne [2h]-7,14,21	Sala gimnastyczna
wtorek	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/gry stolikowe)-8,15,22,29	wolontariat
	9.00-9.45	Qigong-online[1h]-8	Zajęcia odwołane
	9.00-9.45	Qigong-online[1h]-22,29	ID: 874 182 76497 Hasło: Marta

wtorek	10.00-10.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa online[1h] -8,22	Login: 321 977 5622 Hasło: 4jRJuI
	10.00-10.45	Gimnastyka rehabilitacyjna online[1h] - 15	Zajęcia odwołane
	10.00-10.45	Gimnastyka rehabilitacyjna (1h) online [1h] -29	Login: 321 977 5622 Hasło: 4jRJuI
	11.45-13.15	Zajęcia taneczne – online [2h]- 8,15,22 <a href="https://us02web.zoom.us/j/5778853742?pwd=dytNR1A1R0k3MjUvRFdBczZTcHh4QT09">https://us02web.zoom.us/j/5778853742?pwd=dytNR1A1R0k3MjUvRFdBczZTcHh4QT09</a>	Login: 577 885 3742 Hasło: wkregu
	16.00-18.00	Spotkania Zespołu Wokalnego BLUE VOCAL-wolontariat	wolontariat
środa	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora(klub mody i muzyki tanecznej /gry stolikowe) 2,9,16,23,30	wolontariat
	10.00 -12.00	Trening umysłu-[2h] 2,16,23,30	CAS
	12.00-14.00	Arteterapia-rękodzieło-[2h] 2,16,23,30	CAS
	16.00-18.00	Marzenia igłą haftowane - [2h] „Działajmy Razem” – 16,23	CAS i ZSPS sala 105 wolontariat
	16.00-18.00	Arteterapia - Piosenka Biesiadna – [2h]- 16,23	CAS i ZSPS sala 105
czwartek	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora(klub muzyki tanecznej /gry stolikowe) 3, 10,17,24	wolontariat
	12.00-13.30	Spotkanie z koordynatorką WOŚP - 3	CAS wolontariat
	17.00-19.00	Trening umysłu-[2h]-10,17	CAS
	10.00-14.00	Klub Pieszyc Wycieczek- Dolinki Podkrakowskie – 17	Kontakt: Joanna tel. 505 64 74 95 wolontariat
	17.00-19.00	Arteterapia [piosenka biesiadna]-24	„Statek Sobieski”
piątek	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora(klub sportowy /gry stolikowe) 3, 10,17,24	wolontariat
	9.00- 9.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa (online) [1h]- 4,18,25	Login: 321 977 5622 Hasło: 4jRJuI
	10.00-11.00	Język angielski [1h] 4,18,25	CAS

## Zajęcia dodatkowe w listopad 2022:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4.11 [piątek]	15.00-17.00	Próba polskich pieśni patriotycznych	CAS wolontariat
5.11 [sobota]	17.00-18.30	Koncert pn. Zdrada, kłamstwo i grzech – Perty 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 [poniedz.]	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	Zbiórka 8.30 CAS i ZSPS sala 105 wolontariat
10.11 [czwartek]	13.00-15.00	Komora normobaryczna	Zapisy: Ania tel.603 241 560 ul. Kamieńskiego 33
15.11 [wtorek]	19.00-20.30	Balet Cracovia Danza	na scenie Teatru VARIETE. ul. Grzegorzewska 71
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
18.11 [piątek]	11.00-12.30	Warsztaty "Czułym okiem" dla seniorów	MuFo Rakowicka
24.11 [czwartek]	16.00- 20.00	Spotkanie integracyjne -Andrzejki-wolontariat	Na statku "Sobieski" obowiązują zapisy
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 25-26.11.2022 z uczniami SP 109	Auchan, ul. Mackiewicza, kontakt: 796 721 555 zbiorka@bzkrakow.pl
Poniedz.-piątek	10.00-14.00	Dyżury telefoniczne	kontakt – tel. 505 121 239
Online-24h	Rekrutacja uczestników	www.fundacjahita.pl	

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***

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

**<https://forms.gle/vuvXhXvobupuBote9>**