



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 02.12.2022

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

wtorek	9.00-9.45	Qigong-online[1h]- 6,13,20 wolontariat	ID: 874 182 76497 Hasło: Marta
	10.00-11.30	Gimnastyka ogólnorozwojowa online[2h] – 13	Login: 321 977 5622 Hasło: 4jRJuI
	14.15-17.15	Trening umysłu-[3h] – 6	CAS
	15.30-16.15	Pilates-online [1h]- 20,27	Login:756 574 6815 Hasło: 123
	13.00-15.00	Arteterapia[2h] 13 - Piosenka biesiadna	CAS
	16.00-18.00	Arteterapia[2h] 6,13,20,27 - zespół wokalny Blue Vocal	wolontariat
środa	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora(klub mody i muzyki tanecznej /gry stolikowe) 7,14,21,28	wolontariat
	10.00 -12.00	Trening umysłu-[2h] – 7, 21	CAS
	12.00-14.00	Arteterapia(rękodzieło) - 28	CAS
	16.00-18.00	Marzenia igłą haftowane - [2h] „Działajmy Razem” – 7	CAS i ZSPS sala 105 wolontariat
	16.00-18.00	Arteterapia - Piosenka biesiadna -[2h]- 7,	CAS i ZSPS sala 105
czwartek	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora(klub muzyki tanecznej /gry stolikowe)- 1,8,15,22,29	wolontariat
	9.00- 9.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa (online) [1h]- 15	Login: 321 977 5622 Hasło: 4jRJuI
	10.00-10.45	Gimnastyka rehabilitacyjna (1h) online [1h] – 15,22	Login: 321 977 5622 Hasło: 4jRJuI
	17.00-19.00	Trening umysłu-[2h]- 15	CAS
	11.00-13.00	Trening umysłu-[2h]- 22	CAS
piątek	10.00-14.00	Kawiarenka Seniora(klub sportowy /gry stolikowe)- 2,9,16,23,30	wolontariat
	9.00- 9.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa (online) [1h]- 2, 9,16	Login: 321 977 5622 Hasło: 4jRJuI
	9.00- 10.30	Gimnastyka ogólnorozwojowa (online) [2h]- 23	Login: 321 977 5622 Hasło: 4jRJuI
	10.15-11.15	Język angielski [1h]- 2,9,16,30	CAS

Zajęcia dodatkowe w grudzień 2022:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.12 [czwartek]	11.00-13.00	Gra terenowa	Prezentuje przewodnik Małgorzata H. Zbiórka CAS
13.12 [wtorek]	15.00-18.00	Spotkanie wigilijne dla wolontariuszy	obowiązują zaproszenia
14.12 [środa]	12.00-16.00	Koncert dla Seniorów	ICE Centrum Kongresowe (obowiązują zaproszenia)
15.12 [czwartek]	9.00-13.30	Konferencja pt. „Senioralne wyprawy odkrywców”	Kraków, Hotel Campanile Wymagane zgłoszenia
16.12 [piątek]	9.00-13.30	Konferencja pt. „Senioralne wyprawy odkrywców”	Kraków, Hotel Campanile Wymagane zgłoszenia
zgłoszenie w terminie do 2/12/22	Kontakt: 126168216; 690 451 052	Krakusowym Tropem- konkurs wiedzy o Krakowie dla wielu pokodaoleń	krakusowym.tropem.3@gmail.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>