



## Centrum Aktywności Seniorów Miechowity

Adres - ul. Miechowity 6 w Krakowie  
(Zespół Szkół Przemysłu Spożywczego)

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 08.02.2023

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – luty 2023

*Miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek			
6,20	10:00-11:00	Trening pamięci [60 min.1h]	
6	11:00-13:00	Przygotowanie do turystyki [60 min.2h]	
Wtorek			
7,14,21,28	10:30-11:15	Zajęcia taneczne [45 min.1h]	Sala PAL Na Olszy, ul. Brogi 26 (wejście od ul. Dobrej)
21	12:00-14:00	Zajęcia szycia i haftowania [60 min.2h]	

<b>Środa</b>			
1,8,15,22	9:45-10:30	Aerobic w wodzie [45 min.1h]	Przystań na Eisenberga (dawny basen Polfy) zapisy: <a href="https://forms.gle/Wo3T7CbooeirtYas6">https://forms.gle/Wo3T7CbooeirtYas6</a>
1,15	11:00-12:00	Arteterapia [60 min.2h]	
1,8,15,22	12:00-12:45	Zaj. Ruchowe gimnastyczne [45 min.1h]	Sala gimn. PAL Na Olszy, ul. Brogi 26 (wejście od ul. Dobrej)
22	12:00-13:30	Zajęcia artystyczne [45 min.2h]	
<b>Czwartek</b>			
2,9,16,23	12:00-14:00	Obsługa urządzeń mobilnych [60 min.2h] hybrydowo	
2,16	10:00-11:30	Gry stolikowe, multim. [45 min.2h]	
<b>Piątek</b>			
3,10,17	11:00-12:00	Język angielski [60 min.1h]	
17	13:00-15:00	Historia sztuki [60 min.2h]	Muzeum Podgórze ul.Limanowskiego 51

**Zajęcia dodatkowe w lutym 2023:**  
*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedz.</b> 6,13,20,27	16:00-20:00	Poniedziałki dla Seniorów – zaproszenie do udziału w dancingu	Ul.Bracka 4
13	15:00-17:00	Chór Fundacji HiTA spotkanie integracyjne i próba wolontariat	Muzeum Podgórze Limanowskiego 51
27	12:00-14:00	Spotkania integracyjno-informacyjne (urodziny miesiąca)	wolontariat
<b>Wtorek</b> 7,14,21,28	16:00-18:00	Spotkania zespołu Blue Vocal	wolontariat
<b>Środa</b> 15	16:00-18:00	Marzenia igłą haftowane „Działajmy Razem”	CAS i ZSPS sala 105 wolontariat
8, 22	14:00-16:00	Zajęcia wokalne - wolontariat	Miechowity 6
Pon.-pt.	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence	wolontariat

Pon.-pt.	10:00-14:00	Rekrutacja uczestników <a href="https://forms.gle/1ovXCeiT9No2SsP">https://forms.gle/1ovXCeiT9No2SsP</a> <a href="#">p6</a>	Zapisy w CAS Informacje <a href="http://www.fundacjahita.pl">www.fundacjahita.pl</a>
----------	-------------	---	--

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy***