

### Centrum Aktywności Seniorów Miechowity

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

kontakt – tel. **505 484 696**

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 01.04.2023

*data dzienna*

#### Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2023

*Miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedz. 3,17,24</b>			
3,17	10:00-12:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	Zapisy przez formularz <a href="https://forms.gle/TAWt3BsZMdz2cReY9">https://forms.gle/TAWt3BsZMdz2cReY9</a>
24	12:00-14:00	Zdrowe odżywianie i gotowanie [60 min.] 2h	CAS Miechowity <a href="https://forms.gle/UUKKTqhHZfyk3jcMA">https://forms.gle/UUKKTqhHZfyk3jcMA</a>
<b>Wtorek 4,11,18,25</b>			
4,11,18,25	10:30-11:15	Zajęcia taneczne [45 min.] 1h	Sala PAL Na Olszy, ul. Brogi 26 (wejście od ul. Dobrej) <a href="https://forms.gle/WAvyA3Rgt9R6UAds8">https://forms.gle/WAvyA3Rgt9R6UAds8</a>
25	11.30-13.00	Nordic walking[45 min.] 2h	zbiórka PAL Na Olszy, ul. Brogi 26 (wejście od ul. Dobrej) <a href="https://forms.gle/cw9Un8S3bEXDhHNb8">https://forms.gle/cw9Un8S3bEXDhHNb8</a>
25	15:00-17:00	Przygotowanie do turystyki: Wejście do podziemi Wawelu z przewodnikiem	Zbiórka 14:45 przy kawiarence Wawel. Obowiązują zapisy <a href="https://forms.gle/BgMYBb2wriZsVMm36">https://forms.gle/BgMYBb2wriZsVMm36</a>

<b>Środa</b> <b>5,12,19,26</b>			
5,12,19,26	9:45-10:30	Aerobic w wodzie [45 min.] 1h	Przystań na Eisenberga (dawny basen Polfy) <a href="https://forms.gle/NQjqeWyHNRv6evu76">https://forms.gle/NQjqeWyHNRv6evu76</a>
5, 12,19,26	12:00-12:45	Zaj. Ruchowe gimnastyczne [45 min.] 1h	Sala gimn. PAL Na Olszy, ul. Brogi 26 (wejście od ul. Dobrej) <a href="https://forms.gle/7ubq65wbunWXwy7Z9">https://forms.gle/7ubq65wbunWXwy7Z9</a>
12,19,26	13:00-15:00	Arteterapia [60 min.] 2h	Zbiórka i zapisy przez formularz <a href="https://forms.gle/gU7VVnxMvSZJepFdA">https://forms.gle/gU7VVnxMvSZJepFdA</a>
19,26	16:00-17:30	Zajęcia wokalne [45 min.] 2h	Sala 105 <a href="https://forms.gle/51DaYpV8eUQ4Km6t6">https://forms.gle/51DaYpV8eUQ4Km6t6</a>
<b>Czwartek</b> <b>6,13,20,27</b>			
13	10:00-11:00	Pierwsza Pomoc	CAS Miechowity <a href="https://forms.gle/JD7YvgTzyEwVnau7">https://forms.gle/JD7YvgTzyEwVnau7</a>
13,20,27	12:00-14:00	Obsługa urządzeń mobilnych [60 min.] 2h	CAS Miechowity <a href="https://forms.gle/qTL35EZiZMEyVRMe8">https://forms.gle/qTL35EZiZMEyVRMe8</a>
6,20,27	10:00-11:30	Gry stolikowe i ruchowe [45 min.] 2h	CAS Miechowity <a href="https://forms.gle/Cbq6cjaHxPLEycuM8">https://forms.gle/Cbq6cjaHxPLEycuM8</a>
<b>Piątek</b> <b>14,21,28</b>			
14,21,28	11:00-12:00	Język angielski [60 min.] 1h	CAS Miechowity <a href="https://forms.gle/mhXnpaAGfqqVPAGS7">https://forms.gle/mhXnpaAGfqqVPAGS7</a>

**Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2023:**  
*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedz.</b> 3	12.00- 14:00	Integracyjne Spotkanie Świąteczne	Zapisy: <a href="https://forms.gle/A49TpSwN6JSi8SgE8">https://forms.gle/A49TpSwN6JSi8SgE8</a>
17,24	15:00-16:30	Spotkanie integracyjne: Zespół wokalny seniorów fundacji HiTA - wolontariat	Muzeum Podgórze Limanowskiego 51 <a href="https://forms.gle/V72i6bgYz9bMFYpz9">https://forms.gle/V72i6bgYz9bMFYpz9</a>
<b>Wtorek</b> 4,11,18,25	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal]	Wolontariat <a href="https://forms.gle/wcjfy3n4gg4jYHgg7">https://forms.gle/wcjfy3n4gg4jYHgg7</a>
4	13:00-16:00	Spotkanie informacyjno-integracyjne dla	CAS Podgórze Muzeum Podgórze Limanowskiego 51

		uczestników wyjeżdżających na wycieczkę do Grecji	
4	15:00-17:00	Wejście do Muzeum „Kraków od początku bez końca”	Pałac Krzysztofory. Rynek Główny35 <a href="https://forms.gle/fPdLzMhQdWzSxrgm7">https://forms.gle/fPdLzMhQdWzSxrgm7</a>
11	12.00-14.00	Spotkanie integracyjne: Podnosimy komfort swojego życia	Spotkanie z importerem art. Medycznych <a href="https://forms.gle/hPYymHnggN4afGVz7">https://forms.gle/hPYymHnggN4afGVz7</a>
18	14:00-16:00	Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Mangga- ul. M. Konopnickiej 26	Zbiórka o godz. 13.45 <a href="https://forms.gle/UDoMihyj5hJGaguS7">https://forms.gle/UDoMihyj5hJGaguS7</a>
<b>Środa</b> 12	19:00-21:00	Kabaret „Nie mówimy jeszcze pass, czyli najważniejsza jest rodzina”	Teatr KTO, ul. Zamoyskiego 50. <a href="https://forms.gle/efvYSr89C85KzJqPA">https://forms.gle/efvYSr89C85KzJqPA</a>
19,26	16:00-18:00	Marzenia igłą haftowane „Działajmy Razem”	CAS i ZSPS sala 105 Wolontariat <a href="https://forms.gle/gjZtJoLnCU787zav9">https://forms.gle/gjZtJoLnCU787zav9</a>
<b>Czwartek</b> 27	8:00-20:00	Wycieczka- termy Bania – Białka Tatrzańska	Zbiórka 7:15 MPK Majora <a href="https://forms.gle/pAaqhQtZiGmu2pzT9">https://forms.gle/pAaqhQtZiGmu2pzT9</a>
<b>Piątek</b> 14	14:00-16:00	Zwiedzamy Kościół p.w. Św.Trójcy, klasztor O. Dominikanów oraz Muzeum Dominikańskie	Plac Dominikański Zbiórka 13:45; zapisy <a href="https://forms.gle/Np5DRiHT14zb7ixu7">https://forms.gle/Np5DRiHT14zb7ixu7</a>
21	10:00-11:00	Rusz głową i nie tylko....[wolontariat]	Zapisy; <a href="https://forms.gle/LfbPTsHf4tAA3asK7">https://forms.gle/LfbPTsHf4tAA3asK7</a>
<b>Sobota lub Niedziela</b> 1 lub 2	18:00-19:00	Z wizytą u Stasia	Ul.Krowoderska 79 m.35 Szafirowa Pracownia <a href="https://forms.gle/diPVUEK4APB8Gqsh6">https://forms.gle/diPVUEK4APB8Gqsh6</a>
Pon.-pt.	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence- wolontariat	Informacje - rekrutacja <a href="http://www.fundacjahita.pl">www.fundacjahita.pl</a>

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy***