

Centrum Aktywności Seniorów Miechowity

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

kontakt – tel. **505 484 696**

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 24.04.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2023

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz. 3,17,24			
3,17	10:00-12:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	Zapisy przez formularz https://forms.gle/TAWt3BsZMdz2cReY9
24	12:00-14:00	Zdrowe odżywianie i gotowanie [60 min.] 2h	CAS Miechowity https://forms.gle/UUkKTqhHZfyk3jcMA
Wtorek 4,11,18,25			
4,11,18,25	10:30-11:15	Zajęcia taneczne [45 min.] 1h	Sala PAL Na Olszy, ul. Brogi 26 (wejście od ul. Dobrej) https://forms.gle/WAvyA3Rqt9R6UAds8
25	11.30-13.00	Nordic walking [45 min.] 2h	zbiórka PAL Na Olszy, ul. Brogi 26 (wejście od ul. Dobrej) https://forms.gle/cw9Un8S3bEXDhHNb8
25	15:00-17:00	Przygotowanie do turystyki: Pałac Krzysztofory cz. II	Zbiórka 14:45 przy wejściu do pałacu Krzysztofory, Rynek Główny 35. Obowiązują zapisy https://forms.gle/BqMYBb2wriZsVMm36

Środa 5,12,19,26			
5,12,19,26	9:45-10:30	Aerobic w wodzie [45 min.] 1h	Przystań na Eisenberga (dawny basen Polfy) https://forms.gle/NQjqeWyHNRv6evu76
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) https://forms.gle/7ubq65wbunWXwy7Z9
12,19,26	13:00-15:00	Arteterapia [60 min.] 2h	Zbiórka i zapisy przez formularz https://forms.gle/gU7VVnxMvSZJepFdA
19	16:00-17:30	Zajęcia wokalne [45 min.] 2h	Sala 105 https://forms.gle/51DaYpV8eUQ4Km6t6
Czwartek 6,13,20,27			
20	10:00-11:00	Pierwsza Pomoc	CAS Miechowity https://forms.gle/JD7YvgTzyEwVVnau7
13,20,27	12:00-14:00	Obsługa urządzeń mobilnych [60 min.] 2h	CAS Miechowity https://forms.gle/qTL35EZiZMEyVRMe8
6,20,27	10:00-11:30	Gry stolikowe i ruchowe [45 min.] 2h	CAS Miechowity https://forms.gle/Cbq6cjaHxPLEycuM8
Piątek 14,21,28			
14	11:00-12:00	Język angielski [60 min.] 1h	CAS Miechowity https://forms.gle/mhXnpoAGfqqVPAgS7
21,28	11:15-12:15	Język angielski [60 min.] 1h	

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2023:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz. 3	12.00- 14:00	Integracyjne Spotkanie Świąteczne -wolontariat	Zapisy: https://forms.gle/A49TpSwN6JSi8SgE8
24	10:00-11:30	Spacer klimatyczny z przewodnikiem	Zbiórka godz.9:45: Przy wejściu do Ogrodu Botanicznego

17,24	15:00-16:30	Spotkanie integracyjne: Zespół wokalny seniorów fundacji HiTA - wolontariat	Muzeum Podgórze Limanowskiego 51 https://forms.gle/V72i6bgYz9bMFYpz9
Wtorek 4,11,18,25	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal	Wolontariat https://forms.gle/wcjfy3n4gg4jYHgg7
4	13:00-16:00	Spotkanie informacyjno-integracyjne dla uczestników wyjeżdżających na wycieczkę do Grecji	CAS Podgórze Muzeum Podgórze Limanowskiego 51
4	15:00-17:00	Wejście do Muzeum „Kraków od początku bez końca” cz.I	Pałac Krzysztofory. Rynek Główny35 https://forms.gle/fPdLzMhQdWzSxrgm7
11	12:00-14:00	Spotkanie integracyjne: Podnosimy komfort swojego życia	Spotkanie z importerem art. Medycznych https://forms.gle/hPYymHnggN4afGVz7
18	14:00-16:00	Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Mangga- ul. M. Konopnickiej 26	Zbiórka o godz. 13.45 https://forms.gle/UDoMihyj5hUGaguS7
Środa 12	19:00-21:00	Kabaret „Nie mówimy jeszcze pass, czyli najważniejsza jest rodzina”	Teatr KTO, ul. Zamoyskiego 50. https://forms.gle/efvYSr89C85KzJqPA
19,26	16:00-18:00	Marzenia igłą haftowane „Działajmy Razem”	CAS i ZSPS sala 105 Wolontariat https://forms.gle/gjZtJoLnCU787zav9
Czwartek 27	8:00-20:00	Wycieczka- termy Bania – Białka Tatrzańska	Zbiórka 7:00 MPK Majora, wyjazd 7.15 https://forms.gle/pAaqhQtZiGmu2pzT9
Piątek 14	14:00-16:00	Zwiedzamy Kościół p.w. Św. Trójcy, klasztor O. Dominikanów oraz Muzeum Dominikańskie	Plac Dominikański Zbiórka 13:45; zapisy https://forms.gle/Np5DRiHT14zb7ixu7
21	10:00-11:00	Rusz głową i nie tylko....[wolontariat]	Zapisy; https://forms.gle/LfbPTsHf4tAA3asK7
Sobota lub Niedziela 1 lub 2	18:00-19:00	Z wizytą u Stasia	Ul.Krowoderska 79 m.35 Szafirowa Pracownia https://forms.gle/diPVUEK4APB8Gqsh6
Pon.-pt.	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence-wolontariat	Informacje - rekrutacja www.fundacjahita.pl

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy