

Centrum Aktywności Seniorów Miechowity

Adres - ul. Miechowity 6 w Krakowie
 (Zespół Szkół Przemysłu Spożywczego)
 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 05.06.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2023

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz.			
12,26	10:00-12:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	CAS
19	12:00-14:00	Zdrowe odżywianie i gotowanie [60 min.] 2h	CAS
5,12,19,26	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal	Wolontariat
Wtorek			
13	12:00-14:00	Przygotowanie do turystyki: -2h Winnice Srebrna Góra z degustacją 5 gat.win	Zbiórka 11:00 CAS
20,27	11.00-12.30	Nordic walking [45 min.] 2h	Zbiórka: CAS
6,13,20,27	16:45-17:30	Zajęcia taneczne [45 min.] 1h	CAS sala gimnastyczna
Środa			
7,14,21,28	9:45-10:30	Aerobic w wodzie [45 min.] 1h	ZAJĘCIA ODWOŁANE

7,14	12:00-12:45	Zaj. Ruchowe gimnastyczne [45 min.] 1h	Sala gimn. PAL Na Olszy, ul. Brogi 26 (wejście od ul. Dobrej)
14,28	16:00-17:30	Zajęcia wokalne [45 min.] 2h	Sala 105
Czwartek			
15	8:00-20:00	Przygotowanie do turystyki-Wycieczka: Pałace, Ogrody i Cuda techniki	Zbiórka 7:45 MPK Majora, wyjazd 8.00 https://forms.gle/UvD1V6wfrezbDHCL6
22	11:00-13:00	Zajęcia fotograficzne [2h]	MUFO, Rakowicka 22
1,22,29	12:00-14:00	Obsługa urządzeń mobilnych [60 min.] 2h	CAS Miechowity
1,22,29	10:00-11:30	Gry stolikowe i ruchowe[45 min.]2h	CAS Miechowity
29	10:00-11:00	Pierwsza Pomoc	CAS
Piątek			
2	9:45-10:30	Zaj. Ruchowe rehabilitacyjne [45 min.] 1h	Sala Klubu „Prądniczanka” ul. Majora
2,9,23,30	11:00-12:00	Język angielski [60 min.] 1h	CAS
30	11:00-13:00	Zajęcia fotograficzne [2h]	MUFO, Rakowicka 22
2,9,16,23,30	17:00-18:30	Zdrowy tryb życia Trening gry w bule [2 x 45 min]	kontakt: Antoni tel. 607-859-697. bulodron, teren osiedla AVIA przy ul. Stelli Sawickiego i Orlińskiego 4. Wolontariat

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2023:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz. 5	12.00- 14:00	Spotkanie integracyjne z Radnym T.Darosem nt. projektów dla Seniorów	CAS Miechowity- wolontariat lista obecności
26	12:00-13:00	Spotkanie integracyjne: Rusz głową i nie tylko....	CAS Miechowity- wolontariat lista obecności
Wtorek 20	14:00-15:00	Krakowski Salon Ekonomiczny NBP	Zbiórka 13:45 przed Bankiem. Obowiązują zapisy Narodowy Bank Polski Oddział Okręgowy w Krakowie ul. Basztowa 20
Środa 14	16:00-18:00	Spotkanie integracyjne Marzenia igłą haftowane „Działajmy Razem”	CAS i ZSPS sala 105 Wolontariat
21	11:30-14:00	Muzeum Krakowa Celestat- prawdziwa historia srebrnego kura	Zbiórka 11:15 Celesta, ul.Lubicz 16 Obowiązują zapisy lista obecności

Piątek 2	10.30-13.30	Warsztaty upcyklingowe Proszę przynieść znoszone podkoszulki i/lub jeansy, które zostaną użyte na warsztatach	Zapisy w CAS – 5 miejsc Biblioteka Goethe-Institut w Krakowie ul. Podgórska 34 31-536 Kraków +48 504 041 177 elzbieta.jelen@goethe.de www.goethe.de/krakow
Sobota 10		Święto Dzielnicy III - Stadion KS Wieczysta, ul. K.Chałupnika 16	Wolontariat-Lista obecności
Pon.-pt.	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence- wolontariat	Informacje - rekrutacja www.fundacjahita.pl

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy