



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 01.08.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2023

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz.			
7,21,28	10:00-12:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	CAS
21	12:00-14:00	Zdrowe odżywianie i gotowanie [60 min.] 2h	CAS
7,14,21,28	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal	Wolontariat
Wtorek			
8	12:00-15:00	Przygotowanie do turystyki: Zakrzówek [3h]	Zapisy: https://forms.gle/BffoxCxyECiehd86 zbiórka- Rondo Mogiłskie przystanek MPK tramwaj nr 52 kier.Ruczaj
8	13:00-14:00	Zaj. Proekologiczne	Zakrzówek
22	17:00- 18:30	Nordic walking [45 min.] 2h	Zbiórka: Park Lotników przy fontannie
8	9:45-11:15	Zajęcia taneczne [45 min.] 2h	CAS sala gimnastyczna
8,22,29	15:00-17:00	Historia sztuki	Wyjście do muzeum z przewodnikiem

Środa			
2,9,16	8:45-9:30	Aerobic w wodzie [45 min.] 1h	Przystań na Eisenberga (dawny basen Polfy)
2,9,16,23	12:15 -13:00	Zaj. Ruchowe gimnastyczne [45 min.] 1h	CAS sala gimnastyczna
2, 16	13:00-15:00	Arteterapia [60 min][2h]	CAS
9	11:00-13:00	Arteterapia [60 min][2h]	Warsztaty w Muzeum Mangha
Czwartek			
17, 31	12:00-14:00	Zajęcia fotograficzne [2h]	CAS Miechowity
17	9:00-10:30	Zajęcia taneczne [45 min.] 2h	CAS sala gimnastyczna
10,24	12:00-14:00	Obsługa urządzeń mobilnych [60 min.] 2h	CAS Miechowity
17, 31	10:00-11:30	Gry stolikowe i ruchowe[45 min.]2h	CAS Miechowity
3	10:00-15:00	Przygotowanie do turystyki: Spacer na kopiec im.Pilsudskiego [5h]	https://forms.gle/CVmPzrd6eCvJoRie9 zbiórka na przystanku MPK Cracovia Stadion nr 134 godz.10:00 odjazd 10:06
Piątek			
4,11,18,25	9:45-10:30	Zaj. Ruchowe rehabilitacyjne [45 min.] 1h	Sala Klubu „Prądniczanka” ul. Majora
4,11,18,25	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 sierpniu 2023:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek 22.08.2023	10.00-15.00	„Piknik dla zdrowia”- spotkanie integracyjne	Zgłoszenia tel.601 457 888 biuro@seniorpedia.pl
Środa 2,9,16,23,30	17:00-19:00	Spotkanie integracyjne: LIGA PENTANQUE (bule) SENIORÓW [wolontariat]	kontakt: Antoni tel. 607-859-697 Rozpoczęcie rozgrywek bulodron- teren osiedla AVIA przy ul. Stelli Sawickiego i Orlińskiego 4 ;regulamin w CAS
23,30	8:45-9:30	Aerobic w wodzie [45 min.] 1h	Przystań na Eisenberga (dawny basen Polfy)
Czwartek 17	7:00-20:00	Spływ Dunajcem Org.CAS Złoty Wiek	Zapisy przez formularz: https://forms.gle/gHAtRxvbFgM6CNx49 zbiórka 15 min. przed wyjazdem godz.6:45 ul. Kurczaba 29[basen]

Piątek 4,11,18,25	17:00-19:00	Spotkanie integracyjne: LIGA PENTANQUE (bule) SENIORÓW [wolontariat]	kontakt: Antoni tel. 607-859-697 Rozpoczęcie rozgrywek bulodron- teren osiedla AVIA przy ul. Stelli Sawickiego i Orlińskiego 4 ;regulamin w CAS
18		Przegląd taneczny	Hala Tysiąclecia
Do 30 września	Składanie prac	Konkurs malarski pn.Sercem i pędzlem	https://dlaseniora.krakow.pl/krakow_dla_seniora/273677,248,komunikat,sercem_i_pedzlem___konkurs_malarski_dla_seniorow.html
Do 30 września	Składanie prac	Piszmy więc... – konkurs literacki dla seniorów	https://dlaseniora.krakow.pl/krakow_dla_seniora/273687,248,komunikat,piszmy_wiec___konkurs_literacki_dla_seniorow.html
Pon.-pt.	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence- wolontariat	Informacje - rekrutacja www.fundacjahita.pl

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy