

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 06.09.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz.			
4	10:00-12:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	CAS
11	10:00-12:00	Wiedza obywatelska [60 min.] 2h	CAS
11,25	12:00-14:00	Zdrowe odżywianie i gotowanie [60 min.] 2h	CAS
4,11,18,25	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal [60 min.] 2h	Wolontariat
Wtorek			
5,12,19	15:00-17:00	Historia sztuki[60 min.] 2h	Wyjścia do muzeum
12,26	17.00-18.30	Nordic walking [45 min.] 2h	Zbiórka: Park Lotników przy fontannie
12,26	16:00-17:30	Zajęcia taneczne [45 min.] 2h	CAS sala gimnastyczna
26	11:00-13:00	Przygotowanie do turystyki: [45 min.] 4h	Rejs statkiem do Tyńca

Środa			
13,27	10:00-12:00	Zajęcia plastyczne[60 min.] 2h	
6,20	10:00-11:30	Gry stolikowe i ruchowe[45 min.]2h	CAS
27	12:00-14:00	Samoobrona	
13,27	16:00-17:30	Zajęcia wokalne [45 min.] 2h	CAS
6,20	15:00-16:30	Zajęcia teatralne [45 min.] 2h	CAS
6,13,20	17:00-18:30	Zdrowy tryb życia Trening gry w bule [45 min.] 2h	kontakt: Antoni tel. 607-859-697. bulodron, teren osiedla AVIA przy ul. Stelli Sawickiego i Orlińskiego 4. Wolontariat
Czwartek			
7,14,21,28	12:00-12:45	Zaj. Ruchowe gimnastyczne [45 min.]1h	Sala gimn. PAL Na Olszy, ul. Brogi 26 (wejście od ul. Dobrej)
14	12:00-14:00	Zajęcia fotograficzne [60 min.] 2h	CAS
14	10:00-14:00	Przygotowanie z turystyki: Dolinki Kluczwoły	MPK Bronowice Małe Szczegóły na WhatsApp
28	12:00-14:00	Obsługa urządzeń mobilnych [60 min.] 2h	CAS
7,21	16:00-17:30	Zajęcia artystyczne [45 min.] 2h	CAS
Piątek			
8,15,22,29	10:00-10:45	Zaj. Ruchowe rehabilitacyjne [45 min.] 1h	Sala Klubu „Prądniczanka” ul. Majora
15,29	12:00-14:00	Działanie proekologiczne [60 min.] 2h	CAS
8,22	12:00-14:00	Małej Poligrafii [60 min.] 2h	CAS
8,15,22,29	17:00-18:30	Zdrowy tryb życia Trening gry w bule [45 min.] 2h	kontakt: Antoni tel. 607-859-697. bulodron, teren osiedla AVIA przy ul. Stelli Sawickiego i Orlińskiego 4. Wolontariat

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2023:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz. 4	12:00-14:00	Spotkanie integracyjne nt. działalności Towarzystwa Przyjaciół Muzeum Narodowego	CAS

18	10:00-12:00	Trening pamięci [60 min.] 2h/wolontariat	CAS
Środa 13,20	8:45-10:30	Aerobic w wodzie [45 min.]1h	Ul.Eisenberga
27	9:00-14:00	VIII Mistrzostwa Seniorów 65+ o Puchar PMK	na obiekcie sportowym KS Bronowianka
Czwartek 7	10:00-11:30	Cyfrowy Obywatel	CAS
28	9:00-14:00	VIII Mistrzostwa Seniorów 65+ o Puchar PMK	na obiekcie sportowym KS Bronowianka
21	11:00-14:00	Wspomnienia z wakacji	Greek Trade, ul. Śliwiaka 4 dojazd własny MPK T-20, kier. Mały Płaszów A-125,425,123,264 przystanek Półnaki, Śliwiaka Zakłady
Piątek 1	9:00-21:00	X SENIORALIA 2023	Zgodnie z programem https://glosseniora.pl/senioralia/
Niedziela	14:00-18:00	Piknik Rodzinny DZ.III	Park Zaczarowanej Dorożki
Pon.-pt.	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence- wolontariat	Informacje - rekrutacja www.fundacjahita.pl

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy