



## Centrum Aktywności Seniorów Miechowity

Adres - ul. Miechowity 6 w Krakowie

(Zespół Szkół Przemysłu Spożywczego)

kontakt – tel. **505 121 239**

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

### O BOWIĄZUJE OD 02.11.2023

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – Listopad 2023

*Miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedz.</b>			
13,27	10:00-12:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	CAS
6	10:00-12:00	Wiedza obywatelska [60 min.] 2h	CAS (spotkanie z Przewodniczącym Rady i Zarządu Dzielnicy III)
6	12:00-14:00	Zdrowe odżywianie i gotowanie [60 min.] 2h	CAS
6,13,20,27	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal [60 min.] 2h	Wolontariat Sala 105
<b>Wtorek</b>			
7,14,21	12:00-14:00	Historia sztuki[60 min.] 2h	Wyjścia do muzeum
7,14,21,28	16:45-17:30	Zajęcia taneczne [45 min.] 1h	CAS sala gimnastyczna

28	11:00-13:00	Przygotowanie do turystyki: [45 min.] 4h	Gra terenowa
<b>Środa</b>			
8,15,22,29	12:00-14:00	Zajęcia plastyczne[60 min.] 2h	
22	10:00-12:00	Mała poligrafia[60 min.]2h	CAS
15,29	15:00-16:30	Zajęcia teatralne [45 min.] 2h	CAS
8,15,22,29	16:45-17:30	Zaj. Ruchowe gimnastyczne [45 min.]1h	CAS sala gimnastyczna
<b>Czwartek</b>			
2	10:00-11:30	Gry stolikowe i ruchowe[45 min.]2h	CAS
30	11:30-13:00	Nordic walking [45 min.] 2h	Zbiórka CAS
9,16,23,30	13:00-14:30	Zajęcia artystyczne (piosenka biesiadna) [45 min.] 2h	CAS
<b>Piątek</b>			
3,10,17,24	10:00-10:45	Zaj. Ruchowe rehabilitacyjne [45 min.] 1h	Sala Klubu „Prądniczanka” ul. Majora
24	16:45-18:45	Samoobrona	CAS
17	12:00-14:00	Działanie proekologiczne [60 min.] 2h	CAS
10,17,24	16:00-17:30	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 w listopadzie2023:**  
*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3,6,10,17,24,27	14:00-16:00	Warsztaty plastyczne	"Projekt i realizacja Szopki Krakowskiej jako element kulturalnego dziedzictwa regionu"
8,15,22,29	8:45-10:15	Ćwiczenia w basenie	u.Eisenberga 4, (dawny basen Polfy)
6,13,20,27	16.00-20.00	Wieczorki taneczne i spotkanie integracyjne	N'JOY lokal dla Seniora, parter , wejście od ul.Bracka 4, wstęp wolny
9	15:30-17:30	Warsztaty w Centrum Edukacji Lotniczej	Kraków Airport/ obowiązuje kolejność zgłoszeń[miejsc 20]Dojazd własny PKP lub MPK

15	15:00-17:00	VI Festiwal Przetworów Domowych odbędzie się w godz.15-17 w	Klubie Studenckim Żaczek ul. 3 Maja 5. Grażyna Konieczna 606 717 646
16	9:00-13:00	VI Małopolski Kongres Srebrnej Gospodarki	Spotkanie w ramach Integracji Międzypokoleniowej – Kino Kijów
19	12:00	Krakowski Salon Poezji	Sala Modrzejewskiej, ul.Jagiellońska 1 10 zł
20	10:00-11:00	Trening pamięci-Rusz głową i nie tylko [60 min.] 1h-wolontariat	CAS
24	9:30-15:00	Świąteczna Zbiórka Żywności	Auchan ul. Mackiewiczza
Prace konkursowe należy dostarczyć	Do 10 listopada 2023 r	Międzypokoleniowy konkurs plastyczny pt. „Moda? Najpiękniejsza jesienią”.	Biuro Centrum Sztuki Współczesnej SOLVAY, Kraków, ul. Zakopiańska 62,
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 stałe i dodatkowe obowiązują zapisy***