



## 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 BOWIAZUJE OD 12.01.2024

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – Styczeń 2024

*Miesiąc*

| dzień           | godzina     | rodzaj zajęć   | uwagi   |
|-----------------|-------------|--|---|
| <b>Poniedz.</b> |             |  |   |
| 8,22            | 10:00-12:00 | Trening pamięci<br>[60 min.] 2h  | CAS   |
| 15,29           | 10:00-12:15 | Gry stolikowe [45 min.] 3h   | CAS   |
| 15              | 16:30-18:00 | Zajęcia wokalne (piosenka<br>biesiadna)<br>[45 min.] 2h                                |   |
| <b>Wtorek</b>   |             |  |   |
| 2,9,16,23,30    | 11:00-11:45 | Zdrowy tryb życia-<br>Relaksacyjne ćwiczenia<br>oddechowo-rozciągające<br>[45 min.] 1h | Klub Olsza (ul. Stanisława ze<br>Skalbmierza 7) sala<br><b>ODWOŁANE ZAJĘCIA w dniu<br/>02.01.2024</b> |
| 2,16            | 12:00-13:30 | Przygotowanie do turystyki<br>[45 min.] 2h   | CAS   |
| 9,23,30         | 12:00-14:00 | Historia sztuki[60 min.] 2h  | CAS   |
| 2,9,16,23,30    | 16:45-17:30 | Zajęcia taneczne<br>[45 min.] 1h   | CAS sala gimnastyczna<br><b>ODWOŁANE ZAJĘCIA w dniu<br/>09.01.2024</b>                                |

| <b>Środa</b>    |             |  |  |
|-----------------|-------------|--|--|
| 3,10,17,24,31   | 10:00-11:00 | Język angielski – dla początkujących [60 min.] 1h                            | CAS  |
| 17,31           | 13:00-14:30 | Zajęcia teatralne [45 min.] 2h   | Teatr Stary  |
| 3,10,17,24      | 16:45-17:30 | Zaj. Ruchowe gimnastyczne [45 min.] 1h                                       | CAS sala gimnastyczna<br><b>ODWOŁANE ZAJĘCIA w dniu 10.01.2024</b> |
| <b>Czwartek</b> |             |  |  |
| 4,11,18,25      | 08:45-10:15 | Ćwiczenia w basenie  | ul. Eisenberga 4, (dawny basen Polfy)                              |
| 11,             | 12:00-14:00 | Trening pamięci [60 min.] 2h   | CAS  |
| 11,25           | 14:00-15:30 | Zajęcia wokalne (piosenka biesiadna) [45 min.] 2h                            | CAS  |
| 4,11,18,25      | 16:45-17:30 | Zdrowy tryb życia-Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające [45 min.] 1h | CAS sala gimnastyczna  |
| 18,25           | 11:30-13:30 | Zdrowy styl życia [60 min.] 2h   | CAS  |
| <b>Piątek</b>   |             |  |  |
| 5,12,19,26      | 10:00-10:45 | Zaj. Ruchowe rehabilitacyjne [45 min.] 1h                                    | Sala Klubu „Prądniczanka” ul. Majora 12A                           |
| 26,             | 11:30-13:30 | Zajęcia proekologiczne [60 min.] 2h  | CAS  |

### Zajęcia dodatkowe w styczniu 2024:

*miesiąc*

| data        | godzina      | rodzaj zajęć   | uwagi   |
|-------------|--------------|--|---|
| 2,9         | 14:30-16:30  | Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal [60 min.] 2h | CAS sala 105 - Wolontariat                        |
| 15,22,29    | 16:00-18:00  | Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal [60 min.] 2h | CAS sala 105 - Wolontariat                        |
| 3           | 11:00 -12:00 | Spotkanie informacyjno-integracyjne - [60 min.] 1h     | CAS   |
| 4           | 11:00 -12:00 | Trening pamięci-Rusz głową i nie tylko [60 min.] 1h    | CAS - wolontariat                                 |
| 15          | 16:30-18:30  | Wspólne kolędowanie na Olszy                           | Klub Olsza (ul. Stanisława ze Skalbmierza 7) sala |
| 15.01-28.01 | 10:00-14:00  | Przygotowania do WOŚP                                  | wolontariat                                       |
| 27          | 18:00-20:00  | Potańcówka – bilet wstępu 15zł/osob.                   | Klub Olsza (ul. Stanisława ze Skalbmierza 7) sala |

|          |             |   |  |
|----------|-------------|---|--|
| 28       | 16:00-19:00 | Śpiewanie integracyjne z Klubem Seniorów Rząska | Rząska - wolontariat                   |
| 29       | 09:00-10:30 | Wspólne kolędowanie młodzież szkolna + seniorzy | Sala gimnastyczna                      |
| Pon.-pt. | 10:00-14:00 | Dyżury w kawiarence-wolontariat                 | Zapisy na dyżury w CAS.<br>Wolontariat |

***Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy***