



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 | 09:00-13:00 |
| wtorek | 09:00-13:00 |
| środa | 09:00-13:00 |
| czwartek | 09:00-13:00 |
| piątek | 09:00-13:00 |

OBOWIĄZUJE OD 01.07.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2024

Miesiąc

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|-----------------|-------------|--|-----------------------|
| Poniedz. | | | |
| 8,15,29 | 09:00-11:00 | Trening pamięci [60 min.] 2h | CAS |
| 8 | 11:00-13:00 | Historia sztuki [60 min.] 2h | CAS |
| 15 | 11:00-13:00 | Zajęcia plastyczne [60 min.] 2h | CAS |
| 22 | 11:30-13:00 | Zajęcia wokalne „Piosenka biesiadna”[45 min.] 2h | CAS |
| Wtorek | | | |
| 2 | 11:00-13:00 | Historia sztuki [60 min.] 2h | CAS |
| 9,16 | 11:15-12:45 | Zajęcia taneczne [45 min.] 2h | CAS sala gimnastyczna |

| | | | |
|-----------------|-------------|--|--|
| 16 | 09:00-11:00 | Kurs fotograficzno-filmowy [60 min.] 2h | CAS |
| 23 | 10:00-13:00 | Zajęcia proekologiczne [60 min.] 4h | Ekosystemy Podkrakowskich Dolinek Zajęcia w terenie. Szczegóły u koordynatora. |
| 30 | 09:00-10:30 | Zajęcia wokalne „Piosenka biesiadna”[45 min.] 2h | CAS |
| Środa | | | |
| 3,10 | 09:00-11:00 | Zdrowy styl życia [60 min.] 2h | CAS |
| 24 | 09:00-09:45 | Zdrowy tryb życia-Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające [45 min.] 1h | CAS sala gimnastyczna |
| 24 | 10:00-13:00 | Historia sztuki [60 min.] 3h | CAS |
| 31 | 11:00-12:30 | Gry stolikowe [45 min.] 2h | CAS |
| Czwartek | | | |
| 4,11 | 11:00-13:00 | Mobilny senior [60 min.] 2h | CAS |
| 18 | 10:00-13:00 | Przygotowanie do turystyki [45 min.] 4h | Muzeum AGH, Wystawa "Patrzę, Słucham, Eksperymentuję" - Sala iluzji. |
| 25 | 11:00-13:00 | Zdrowy styl życia [60 min.] 2h | CAS |
| Piątek | | | |
| 5 | 11:00-13:00 | Zajęcia plastyczne [60 min.] 2h | CAS |
| 12,19,26 | 10:00-10:45 | Zaj. Ruchowe rehabilitacyjne [45 min.] 1h | Sala Klubu „Prądniczanka” ul. Majora 12A |
| 12 | 11:00-13:00 | Wiedza obywatelska [60 min.] 2h | CAS |
| 19,26 | 11:30-12:15 | Gry stolikowe [45 min.] 1h | CAS |

Zajęcia dodatkowe w lipiec 2024:

miesiąc

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|---------------------|-------------|--|-------------------|
| Poniedz. 1 | 09:00-09:45 | Qigong [45 min.] 1h | CAS - wolontariat |
| Poniedz. 1 | 11:00-13:00 | Spotkanie informacyjne [60 min.] 2h | CAS - wolontariat |
| Poniedz. 1,15,29 | 16:00-18:00 | Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal - [60 min.] 2h | CAS - wolontariat |
| Poniedz. 22 | 10:00-10:00 | Zajęcia kreatywne | CAS - wolontariat |

| | | | |
|------------------------|--------------|---|--|
| Środa 17 | 10:00–15:00 | Przeгляд taneczny | Hala 100-lecia KS Cracowia, Al. F.M. Focha 30 |
| Środa 31 | 10:00 | Turniej molky | DPS, ul. Kluzeka 6, Krk. Organizator CAS „Nie dzieli nas wiek” |
| Czwartek 4,11,18,25 | 08:45-10:15 | Ćwiczenia w basenie | ul. Eisenberga 4, (dawny basen Polfy) |
| Czwartek 18 | 8.00 – 20.00 | Wycieczka jednodniowa Kazimierz Dolny | Informacje i zapisy u koordynatora. |
| Piątek 26 | 8.00 – 20.00 | Wycieczka jednodniowa Sandomierz | Informacje i zapisy u koordynatora |
| Piątek 26 | 10:00-14:00 | Spotkanie plenerowe nad Zalewem Nowohuckim "Fruwająca Ryba" | Organizator CAS "Fruwająca Ryba" |
| Piątek 5,12,19,26 | 17:00– 18:30 | Spotkanie integracyjne Treningi w bule [45 min.] 2h | W zależności od warunków atmosferycznych: bulodrom, teren osiedla AVIA przy ul. Stelli Sawickiego i Orlińskiego 4 lub CAS - wolontariat. |
| Pon.-pt. | 09:00-13:00 | Dyżury w kawiarence | Wolontariat |

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy