



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

### O BOWIĄZUJE OD 08.08.2024

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2024

*Miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedz.</b>			
5,19,26	09:00-11:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	CAS
12	09:00-11:00	Zajęcia plastyczne [60 min.] 2h	CAS
26	11:00-13:00	Zajęcia plastyczne [60 min.] 2h	CAS
5,19	11:00-13:00	Zdrowy styl życia [60 min.] 2h	CAS
<b>Wtorek</b>			
6,20,27	09:00-10:00	Arteterapia [60 min.] 1h	CAS
6,20	10:00-12:00	Kurs fotograficzno-filmowy [60 min.] 2h	CAS

13	09:00-10:30	Zajęcia taneczne [45 min.] 2h	CAS sala gimnastyczna
27	10:00-12:00	Mobilny senior [60 min.] 2h	CAS
<b>Środa</b>			
7,14,21,28	09:00-09:45	Zdrowy tryb życia-Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające [45 min.] 1h	CAS sala gimnastyczna
7,28	10:00-12:00	Mediacje – rozwiązywanie konfliktów [60 min.] 2h	CAS
<b>Czwartek</b>			
8,22	11:30-13:00	Zajęcia wokalne „Piosenka biesiadna”[45 min.] 2h	CAS 08.08-zajęcia odwołane
29	11:00-13:00	Zdrowy styl życia [60 min.] 2h	CAS
<b>Piątek</b>			
2	10:00-12:00	Zajęcia plastyczne [60 min.] 2h	CAS
9	09:00-10:00	Arteterapia [60 min.] 1h	CAS
9	09:00-11:00	Zajęcia proekologiczne [60 min.] 4h	Ekosystemy Podkrakowskich Dolinek cd. Zajęcia w terenie. Szczegóły u koordynatora.
23,30	10:00-10:45	Zaj. Ruchowe gimnastyczne [45 min.] 1h	Sala Klubu „Prądniczanka” ul. Majora 12A

**Zajęcia dodatkowe sierpień 2024:**  
*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz. 12,26	16:00–18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal - [60 min.] 2h	CAS - wolontariat
Czwartek 1,8,22,29	08:45-10:15	Ćwiczenia w basenie	ul. Eisenberga 4, (dawny basen Polfy)
Czwartek 1	11:00–13:00	Spotkanie informacyjne [60 min.] 2h	CAS - wolontariat
Czwartek 8	15:00	Turniej brydżowy "Trefle-piki"	Klub Żaczek al. 3 Maja 5, Kraków
Czwartek 22	10:00–14:00	Spotkanie plenerowe Park Bednarskiego	Park na Placu przy wejściu od ul. Parkowej
Czwartek 29	08.00 –20.00	Wycieczka jednodniowa do Ludynii	Informacje u koordynatora
Piątek	17:00– 18:30	Spotkanie integracyjne	W zależności od warunków atmosferycznych: bulodrom,

2,9,16,23,30		Treningi w bule [45 min.] 2h	teren osiedla AVIA przy ul. Stelli Sawickiego i Orlińskiego 4 lub CAS - wolontariat.
Piątek 16	10:00–12:00	Zwiedzanie wystawy „Historia pieniądza na ziemiach polskich”	Oddział Okręgowego Narodowego Banku Polskiego przy ul. Basztowej 20 - wolontariat
Niedziela 11	11:00-17:00	Piknik z okazji zakończenia Igrzysk Olimpijskich	Tereny zielone przy Tauron Arenie w Krk.
Niedziela 25	15:00	Piknik rodzinny na Olszy	Klub Olsza - ul. Stanisława ze Skalbmierza 7
Pon.-pt.	09:00-13:00	Dyżury w kawiarence	Wolontariat

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