



### 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	10:00-14:00
środa	10:00-14:00
czwartek	10:00-14:00
piątek	10:00-14:00

### OBOWIĄZUJE OD 01.10.2024

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – październik 2024

*Miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedz.</b>			
7	10:00-11:00	Arteterapia [60 min.] 1h	CAS
7	11:00-13:00	Plastyczne [60 min.] 2h	CAS
14	10:00-12:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	CAS
7,14,21,28	14:15-15:00	Zaj. Ruchowe gimnastyczne [45 min.] 1h	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100
<b>Wtorek</b>			
1,8,15,22,29	10:00-10:45	Zdrowy tryb życia-Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające [45 min.] 1h	Klub Olsza (ul. Stanisława ze Skalbmierza 7) sala
1,8,15,22,29	11:30-12:15	Zajęcia taneczne [45 min.] 1h	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100

<b>Środa</b>			
2,9,16,23,30	10:00-12:00	Język angielski- grupa początkująca [60 min.] 2h	CAS
9	12:00-14:00	Mediacje [60 min.] 2h	CAS
2,23	12:00-14:00	Zdrowy styl życia [60 min.] 2h	CAS
<b>Czwartek</b>			
3	10:00-12:00	Plastyczne [60 min.] 2h	CAS
3,17,24	13:00-14:30	Zajęcia wokalne „Piosenka biesiadna”[45 min.] 2h	CAS
<b>Piątek</b>			
4,11,18,25	10:00-10:45	Zdrowy tryb życia-Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające [45 min.] 1h	Sala Klubu „Prądniczanka” ul. Majora 12A
4,11	11:30-13:30	Mobilny senior [60 min.] 2h	CAS
18	11:30-13:00	Zajęcia artystyczne [45 min.] 2h	CAS

**Zajęcia dodatkowe październik 2024:**  
*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz. 7,14,21,28	16:00–18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal - [60 min.] 2h	CAS - wolontariat
Wtorek 1	13:00–14:00	Spotkanie informacyjne [60 min.] 1h	CAS - wolontariat
Środa 9	15:00	Koncert poświęcony ponadczasowym ariom operowym „Polacy nie gęsi”	Krakowski Teatr Variete ul. Grzegórzecka 71 <a href="https://www.teatrvariete.pl/repertuar/koncerty/variete-klasycznie-koncert-spektakularny-polacy-nie-gesi-najsłynniejsze-arie-operowe-po-polsku">https://www.teatrvariete.pl/repertuar/koncerty/variete-klasycznie-koncert-spektakularny-polacy-nie-gesi-najsłynniejsze-arie-operowe-po-polsku</a>
Środa 16	10:00	Forum Seniora Małopolski 2024	Auditorium Maximum UJ Ul. Krupnicza <a href="https://gazetakrakowska.pl/forumseniora">https://gazetakrakowska.pl/forumseniora</a>
Czwartek 3,10,17,24	08:45-10:15	Ćwiczenia w basenie	ul. Eisenberga 4, (dawny basen Polfy)
Czwartek 17	11:00–12:00	Trening pamięci-Rusz głową i nie tylko [60 min.] 1h	CAS - wolontariat
Piątek 18	18:00	Koncert międzypokoleniowy „Pieśni Słowiańskie”	Klub "Malwa" ul. Dobrego Pasterza 6. Wstęp 5zł/os <a href="https://bilety.io/sJMjT">https://bilety.io/sJMjT</a>

Piątek 4,11,18	16:00– 17:30	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.
Piątek 25-26-27	15:00	Wyjazd integracyjny dla wolontariuszy do Gołkowic	Szczegóły u koordynatora.
Pon.-pt.	w godz. otwarcia CAS	Dyżury w kawiarence	Wolontariat

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