



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

OBOWIĄZUJE OD 13.12.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2024

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz.			
2	10:00-12:00	Zajęcia plastyczne [60 min.] 2h	CAS
9	10:00-12:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	CAS
2,9,16	14:00-14:45	Zaj. Ruchowe gimnastyczne [45 min.] 1h	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100
16	10:00-10:45	Gry stolikowe [45 min.] 1h	CAS
30	12:00-13:30	Przygotowanie do turystyki [45 min.] 2h	16.12-zajęcia odwołane 30.12-zajęcia odwołane

Wtorek			
3,10,17	10:00-10:45	Zdrowy tryb życia-Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające [45 min.] 1h	Klub Olsza (ul. Stanisława ze Skalbmierza 7) sala 17.12-zajęcia odwołane
3,10,17	11:30-12:15	Zajęcia taneczne [45 min.] 1h	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100
17	15:00-17:00	Historia sztuki [60 min.] 2h	Szopki Krakowskie - wykład w Muzeum Krakowa
Środa			
4,11,18	10:00-12:00	Język angielski- grupa początkująca [60 min.] 2h	CAS
4	12:00-14:00	Zdrowy styl życia [60 min.] 2h	CAS
18	12:00-14:00	Zajęcia plastyczne [60 min.] 2h	CAS
Czwartek			
12	11:00-13:00	Mobilny senior [60 min.] 2h	CAS
19	13:00-14:30	Zajęcia wokalne „Piosenka biesiadna”[45 min.] 2h	CAS
Piątek			
6,13,20	10:00-10:45	Zdrowy tryb życia-Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające [45 min.] 1h	Sala Klubu „Prądniczanka” ul. Majora 12A 13.12-zajęcia odwołane
20	11:30-12:30	Wiedza obywatelska [60 min.] 1h	CAS

Zajęcia dodatkowe grudzień 2024:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz. 2	10:00–11:00	„Blue Vocal” - koncert	Wolontariat- Krakowskie Centrum Seniora nr 8 w Krakowie
Poniedz. 2,9,16	16:00–18:00	Spotkania integracyjne zespołu „Blue Vocal” - [60 min.] 2h	CAS - wolontariat
Poniedz. 16	10:00–11:00	Wykład „Qigong – sposób na długowieczność”	CAS - wolontariat
Poniedz. 23	10:00–12:00	Zwyczaje i tradycje Bożonarodzeniowe w Polsce i na świecie.	CAS - wolontariat
Poniedz. 30	10:00–12:00	Zebranie organizacyjne WOŚP.	CAS - wolontariat

Wtorek 3	12:00-16:30	Cukrzyca. Z czym to się je? Żyj zdrowo i aktywnie!	Konferencja Woj. Biblioteka Publiczna.-ul. Rajska w Krakowie
Wtorek 3	14:30-17:00	Festiwal Przetworów Domowych	CAS ul. Dunajewskiego 5. klatka D, III p.
Środa 4	10:00-11:00	Zajęcia twórcze "Makramowe ozdoby świąteczne"	Klub Olsza (ul. Stanisława ze Skalbmierza 7), wstęp 15ł/os; bilety.krakowskieforum.pl
Środa 4	12:00 lub 16:00	Koncert dla Seniorów	Centrum Kongresowe ICE Kraków, ul. Konopnickiej 17
Środa 11	12:30-14:00	Turcja - wrażenia z podróży (część 2)	CAS - wolontariat
Środa 18	10:00-11:00	Zajęcia twórcze "Malujemy świąteczne bombki"	Klub Olsza (ul. Stanisława ze Skalbmierza 7), wstęp 15ł/os; bilety.krakowskieforum.pl
Czwartek 5,12	08:45-10:15	Ćwiczenia w basenie	ul. Eisenberga 4, (dawny basen Polfy)
Czwartek 5	11:00-12:00	Trening pamięci-Rusz głową i nie tylko [60 min.] 1h	CAS - wolontariat
Czwartek 12	15:00	Występ zespołu "Blue Vocal"- śpiewanie kolęd	Wolontariat. Muzeum Narodowe w Krakowie, al. 3 Maja 1
Piątek 6	09:00-14:00	Przeгляд chórów	DK-im. Kamila Norwida Oś. Górali 4; Kraków
Piątek 13	11:00-14:00	Świąteczne spotkanie integracyjne.	Wolontariat
Piątek 27	10:00-12:00	Turniej scrabble	Wolontariat-szczegóły u koordynatora
Pon.-pt.	w godz. otwarcia CAS	Dyżury w kawiarence	Wolontariat

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy