

Centrum Aktywności Seniorów Miechówity

Adres - ul. Miechówity 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	10:00-14:00
wtorek	10:00-14:00
środa	10:00-14:00
czwartek	10:00-14:00
piątek	10:00-14:00

OBOWIĄZUJE OD 20.01.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – Styczeń 2025

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz.			
13,27	10:00-12:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	CAS
13	12:30-14:30	Zajęcia proekologiczne [60 min.] 2h	CAS
20	10:00-12:00	Zdrowy styl życia [60 min.] 2h	CAS
20	12:00-14:00	Gry stolikowe i ruchowe [45 min.] 2h	CAS
Wtorek			
7,14,28	10:00-11:30	Zajęcia taneczne [45 min.] 2h	PAL- „Na Olszy”; ul. Brogi 26
7,14	12:00-13:30	Zajęcia artystyczne [45 min.] 2h	CAS
21	10:00-10:45	Zajęcia taneczne [45 min.] 1h	PAL- „Na Olszy”; ul. Brogi 26
21	11:00-13:00	Mobilny senior [60 min.] 2h	CAS
28	12:00-14:00	Historia sztuki [60 min.] 2h	CAS

Środa			
8,15,22,29	10:00-12:00	Język angielski – dla początkujących [60 min.] 2h	CAS
8	12:00-14:00	Zdrowy styl życia [60 min.] 2h	CAS
29	12:00-14:00	Zajęcia plastyczne [60 min.] 2h	CAS
Czwartek			
2	10:00-12:00	Zajęcia plastyczne [60 min.] 2h	CAS
2	12:00-13:30	Gry stolikowe i ruchowe [45 min.] 2h	CAS
9	10:00-10:45	Zdrowy tryb życia- Qigong [45 min.] 1h	CAS
23	11:00-12:30	Gry stolikowe i ruchowe [45 min.] 2h	CAS
9,16,23,30	13:00-14:30	Zajęcia wokalne (piosenka biesiadna) [45 min.] 2h	CAS
16,23,30	08:45-10:15	Ćwiczenia w basenie [45 min.] 1h	ul. Eisenberga 4, (dawny basen Polfy)
Piątek			
3	10:00-12:00	Historia sztuki [60 min.] 2h	CAS
10	10:00-12:00	Zajęcia plastyczne [60 min.] 2h	CAS
10	12:00-13:30	Gry stolikowe i ruchowe [45 min.] 2h	CAS
17,24,31	10:00-10:45	Zdrowy tryb życia- Qigong [45 min.] 1h	CAS
24	11:00-13:00	Mobilny senior [60 min.] 2h	CAS
31	11:00-12:30	Przygotowanie do turystyki [45 min.] 2h	CAS

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2025

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz. 13,20,27	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal [60 min.] 2h	CAS - Wolontariat
Poniedz. 27	12:30-14:00	W cieniu Araratu – wschodnia Turcja. Prezentacja.	CAS - Wolontariat

Wtorek 21	17:00	Webinarium CEDUR dla seniorów i ich opiekunów - "Bezpieczny Senior - jak nie dać się oszukać w internecie"	Szczegóły w informacji e-mail.
Wtorek 28	16:00	Wystawa- Zofia Rydet. Świat uczuć i wyobraźni	Muzeum Fotografii MUFO, ul.Rakowicka 22 A
Środa 15	12:30–14:00	Podstawy świata planet i gwiazd. Wykład.	CAS Wolontariat
Środa 15	16:00–18:00	Karnawał na statku	Szczegóły u koordynatora
Środa 22	12:30 -14:30	Spotkanie informacyjno-integracyjne - [60 min.] 2h	CAS Wolontariat
Czwartek 16	11:00 -12:00	Trening pamięci-Rusz głową i nie tylko [60 min.] 1h	CAS Wolontariat
Czwartek 23	18:30-21:30	Opera „Traviata”	ul. Lubicz 48, 31-512 Kraków Zapisy
Czwartek 30	18:30-21:30	Opera „Turandot”	ul. Lubicz 48, 31-512 Kraków Zapisy
Piątek 17	12:00 -13:00	Koncert Zespołu " Blue Vocal"	Wolontariat - PAL- „Na Olszy”; ul. Brogi 26
Piątek 31	16:00	Zwiedzanie wystawy Rynek Podziemny, Rynek Główny 1	Wolontariat - zapisy Bilet wstępu wg. Cennika Zapisy
15.01-26.01	10:00-14:00	Przygotowania do WOŚP	Wolontariat
Niedziela 26	09:00-20:00	33 Finał WOŚP	Wolontariat - Wydawanie wolontariuszom posiłków i napojów - Sztab - PK ul.Warszawska 24
Pon.-pt.	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence-wolontariat	Zapisy na dyżury w CAS. Wolontariat

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy