

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 01.02.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – luty 2025

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz.			
3,24	10:00-12:00	Fitness umysłu [60 min.] 2h	CAS
10,17	10:00-12:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	CAS
3,17	12:00-14:00	Zdrowy styl życia [60 min.] 2h	CAS
24	12:00-13:30	Gry stolikowe i ruchowe [45 min.] 2h	CAS
3,10,17,24	14:00-14:45	Zaj. Ruchowe rehabilitacyjne [45 min.] 1h	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100 Brak miejsc-grupa zamknięta
Wtorek			
4,11	10:00-11:30	Zajęcia taneczne [45 min.] 2h	PAL- „Na Olszy”; ul. Brogi 26
4	12:00-14:00	Historia sztuki [60 min.] 2h	CAS- wykład „Surrealizm”

11	12:00-14:00	Zajęcia plastyczne [60 min.] 2h	CAS
18,25	10:00-10:45	Gry stolikowe i ruchowe [45 min.] 1h	CAS
18,25	11:00-12:30	Zajęcia taneczne [45 min.] 2h	PAL- „Na Olszy”; ul. Brogi 26
18,25	12:30-14:00	Zajęcia artystyczne [45 min.] 2h	CAS
Środa			
5,12,19,26	10:00-12:00	Język angielski – dla początkujących [60 min.] 2h	CAS
5	12:00-14:00	Zajęcia plastyczne [60 min.] 2h	CAS
12	12:00-14:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie	
19	12:00-14:00	Zajęcia proekologiczne [60 mn.] 2h	CAS
Czwartek			
6,13,20,27	08:45-09:30	Ćwiczenia w basenie [45 min.] 1h	ul. Eisenberga 4, (dawny basen Polfy)
6	10:00-10:45	Zdrowy tryb życia- Qigong [45 min.] 1h	CAS
6	11:00-12:30	Gry stolikowe i ruchowe [45 min.] 2h	CAS
13,27	11:00-13:00	Kurs fotograficzno-filmowy [60 min.] 2h	CAS
6,13,20,27	13:00-14:30	Zajęcia wokalne (piosenka biesiadna) [45 min.] 2h	CAS
6,13,20,27	16:30-17:15	Zaj. Ruchowe ogólnorozwojowe [45 min.] 1h	SP2 ul. Strzelców 5a w Krk
Piątek			
7	10:00-10:45	Gry stolikowe i ruchowe [45 min.] 1h	CAS
14,21,28	10:00-10:45	Zdrowy tryb życia- Qigong [45 min.] 1h	CAS
7,21	11:00-12:30	Przygotowanie do turystyki [45 min.] 2h	CAS
14,28	11:00-13:00	Historia sztuki [60 min.] 2h	CAS -"Początki państwa Piastów- prawda i mity" - wykład -"Moda i tkanina na przestrzeni dziejów" - wykład
7,14,21,28	13:00-13:45	Zaj. Ruchowe ogólnorozwojowe [45 min.] 1h	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100 Brak miejsc-grupa zamknięta

Zajęcia dodatkowe w lutym 2025

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz. 3,10,17,24	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal [60 min.] 2h	CAS - Wolontariat
Poniedz. 10	12:30-14:00	W cieniu Araratu – wschodnia Turcja. Prezentacja część 2.	CAS - Wolontariat -wykład
Środa 12	14:00	Jak smakuje Grecja?	Greek Trade ul. Śliwiaka 14;Krk Dojazd własny
Środa 26	12:30–14:00	Venus piekielna planeta.	CAS - Wolontariat
Środa 26	08:00	Wycieczka do Chochołowa	Zbiórka róg Dobrego Pasterza i Majora. Szczegóły wycieczki w e-mailu
Środa 6,13,19,26	17:00–14:00	Treningi w bule	Sala XXX L.O. Oś. Dywizjonu 303 nr 66 Szczegóły Renia J. tel. 534 905 080
Czwartek 13	11:00	Poranek w muzeum-oprowadzanie. „TRANSFORMACJE. Nowoczesność w III RP”	MNK Gmach Główny, al. 3 Maja 1 Obowiązuje wcześniejsza rezerwacja wyłącznie telefoniczna: 12 43 35 744. Udział 5 zł od osoby
Czwartek 20	11:00 -13:00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - [60 min.] 2h	CAS Wolontariat
Piątek 7	14:30	Zwiedzanie wystawy "Od wielkiego dzwonu"	Dom pod krzyżem ul. Szpitalna 21. Bilet 16 zł/os.
Piątek 21	14:30	Zwiedzanie Muzeum "Skarby dominikanów"	Kościół dominikanów. Wstęp wolny
Sobota 15	18:00	Widowisko „Rewia karnawałowa”	Mała Hala TAURON Areny Kraków, Szczegóły w e-mailu.
Sobota 22	18:00	Wykład „Wielkie Wyprawy – Śladami Krakowskich Przyrodników”	Spotkanie w formie hybrydowej. Szczegóły w e-mailu.
Niedziela 2	16:00-18:00	Wspólne kołędowanie	Rząska- kościół św. Antoniego
Pon.-pt.	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence- wolontariat	Zapisy na dyżury w CAS. Wolontariat

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy