



### 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	10:00-14:00
wtorek	09:00-13:00
środa	10:00-14:00
czwartek	10:00-14:00
piątek	10:00-14:00

### OBOWIĄZUJE OD 03.03.2025

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – marzec 2025

*Miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedz.</b>			
3,17	10:00-12:00	Zdrowy styl życia [60 min.] 2h	CAS
3,10	12:00-13:30	Przygotowanie do turystyki [45 min.] 2h	CAS
10,24	10:00-12:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	CAS
17	12:00-14:00	Wiedza obywatelska [60 min.]2h	CAS
24	12:00-14:00	Szycie i haftowanie [60 min.]2h	CAS
31	10:00-12:00	Historia sztuki [60 min.] 2h	Biblioteka Główna Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II ul. Michała Bobrzyńskiego 10, Krk
3,10,17,24,31	14:00-14:45	Zaj. Ruchowe rehabilitacyjne [45 min.] 1h	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100 Brak miejsc-grupa zamknięta
<b>Wtorek</b>			
4,11,18,25	09:00-11:00	Zajęcia plastyczne [60 min.] 2h	CAS
4,25	11:15-12:00	Zajęcia taneczne [45 min.] 1h	PAL- „Na Olszy”; ul. Brogi 26
11,18	11:15-12:45	Zajęcia taneczne [45 min.] 2h	PAL- „Na Olszy”; ul. Brogi 26

<b>Środa</b>			
5,12,19,26	10:00-12:00	Język angielski – dla początkujących [60 min.] 2h	CAS
19	12:00-14:00	Zajęcia proekologiczne [60 min.] 2h	CAS
<b>Czwartek</b>			
6,13,20,27	08:45-09:30	Ćwiczenia w basenie [45 min.] 1h	ul. Eisenberga 4, (dawny basen Polfy) Brak miejsc-grupa zamknięta
6,13,20,27	10:00-11:00	Arteterapia [60 min.] 1h	CAS
6,27	11:00-13:00	Fitness umysłu [60 min.] 2h	CAS
13	10:00-13:00	Pierwsza pomoc [60 min.] 3h	PAL- „Na Olszy”; ul. Brogi 26
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, Krk
<b>Piątek</b>			
7	10:00-12:15	Gry stolikowe i ruchowe [45 min.] 3h	CAS – „Turniej Rusz Głową” rozgrywki Rummikub.
14	10:00-12:00	Historia sztuki [60 min.] 2h	CAS
21,28	10:00-12:00	Mobilny senior [60 min.] 2h	CAS
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 marcu 2025

*Miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz. 3,10,17,24,31	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal [60 min.] 2h	CAS - Wolontariat
Wtorek 4,	12:30	Zwiedzanie wystawy Kitagawy Utamaro (1754–1806)- mistrz japońskiego drzeworytu okresu Edo (1603–1868).	Zbiórka: Gmach Główny MNK al. 3 Maja 1, Krk
Wtorek 11	14:00	Galeria malarstwa polskiego XIX wieku w Sukiennicach	Zbiórka Sukiennice MNK Rynek Główny 1
Wtorek 25	13:00	Zwiedzanie Krakowskiej Huty Szkła	Zbiórka: ul. Lipowa 3, KRK dojazd własny
Środa 5	12:30–14:00	Wenus - piekielna planeta.	CAS - Wolontariat Wykład prowadzi Jacek Gruszcak

Środa 12	12:15	„Rola sądownictwa w społeczeństwie”	CAS - Wolontariat wykład w ramach Dnia Edukacji Prawnej
Środa 26	12:00-13:00	„Rusz głową i nie tylko”	CAS - Wolontariat
Czwartek 20	11:00	Poranek w muzeum- oprowadzanie. „Dom Józefa Mefofera”	MNK Mehofer ul. Krupnicza 26, Krk Obowiązuje wcześniejsza rezerwacja wyłącznie telefoniczna: 12 43 35 744.czynna od 06.03 godz. 09:00
Czwartek 20	11:00 -12:00	Spotkanie ze Strażnikiem Miejskim	CAS Wolontariat
Piątek 21	12:00 -13:00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - [60 min.] 1h	CAS Wolontariat
Piątek 28	10:00 -11:30	Zakres i rodzaj świadczeń zdrowotnych realizowanych przez Miejskie Centrum Opieki na tle innych form wsparcia dedykowanych seniorom.	Wykład. Sala Obrad im. Stanisława Wyspiańskiego Rady Miasta Krakowa Pl. Wszystkich św. 3-4, Krk
Piątek 28	17:00	Koncert zespołu „Blue Vocal”	Kub „Malwa”, Dobrego Pasterza 6, Krk
Sobota 8	18:00	Kolor i ja. Wykład i warsztaty z analizy kolorystycznej	KFK, ul. Mikołajska 2, Krk.
Sobota 29	18:00	Wykład „Wielkie Wyprawy – Śladami Krakowskich Przyrodników”	Spotkanie w formie hybrydowej. Szczegóły <a href="http://www.isez.pan.krakow.pl/wielkie-wyprawy.html">http://www.isez.pan.krakow. pl/wielkie-wyprawy.html</a>
Pon.-pt.	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence- wolontariat	Zapisy na dyżury w CAS. Wolontariat

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