

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	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 01.04.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2025

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz.			
7	10:00-12:15	Przygotowanie do turystyki [45 min.] 3h	Zwiedzanie Muzeum Katedralnego na Wawelu. Szczegóły w e-mailu.
14,28	10:00-12:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	CAS
14	12:00-14:00	Zdrowy styl życia [60 min.] 2h	CAS
28	12:00-14:00	Historia sztuki [60 min.] 2h	CAS
7,14,28	14:00-14:45	Zaj. Ruchowe rehabilitacyjne [45 min.] 1h	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100 Brak miejsc-grupa zamknięta
Wtorek			
1,8	09:00-11:00	Zajęcia plastyczne [60 min.] 2h	CAS
8	11:00-13:00	Mała poligrafia [60 min.] 2h	CAS
15,22,29	09:30-11:00	Zajęcia artystyczne [45 min.] 2h	CAS
22	12:00-13:45	Przygotowanie do turystyki [45 min.] 3h	Wycieczka do Niepołomic. Szczegóły w e-mailu.
1,15,29	11:15-12:45	Zajęcia taneczne [45 min.] 2h	PAL- „Na Olszy”; ul. Brogi 26

Środa			
2,9,16,23,30	10:00-12:00	Język angielski – dla początkujących [60 min.] 2h	CAS
9,23	12:00-14:00	Mediacje [60 min.] 2h	CAS
30	12:00-13:45	Gry stolikowe i ruchowe [45 min.] 2h	CAS
Czwartek			
3,10,17	08:45-09:30	Ćwiczenia w basenie [45 min.] 1h	ul. Eisenberga 4, (dawny basen Polfy) Brak miejsc-grupa zamknięta
3,10,17,24	10:00-10:45	Zdrowy tryb życia [45 min.] 1h	CAS
3	11:00-12:30	Zajęcia wokalne (piosenka biesiadna) [45 min.] 2h	CAS
3	12:30-14:00	Gry stolikowe i ruchowe [45 min.] 2h	CAS
10,24	11:00-13:00	Fitness umysłu [60 min.] 2h	CAS
17	11:00-13:00	Zdrowy styl życia [60 min.] 2h	CAS
10,17,24	13:00-14:30	Zajęcia wokalne (piosenka biesiadna) [45 min.] 2h	CAS
3,10,17,24	16:30-17:15	Zaj. Ruchowe ogólnorozwojowe [45 min.] 1h	SP2 ul. Strzelców 5a, Krk
Piątek			
4	10:00-12:00	Mała poligrafia [60 min.] 2h	CAS
4	12:00-14:00	Wiedza obywatelska [60 min.] 2h	CAS
11	10:00-13:00	Pierwsza pomoc [60 min.] 3h	PAL- „Na Olszy”; ul. Brogi 26
11	13:15-14:00	Gry stolikowe i ruchowe [45 min.] 1h	CAS
25	10:00-12:00	Wiedza obywatelska [60 min.] 2h	CAS
25	12:00-14:00	Szycie i haftowanie [60 min.] 2h	CAS
4,11,25	13:00-13:45	Zaj. Ruchowe ogólnorozwojowe [45 min.] 1h	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100 Brak miejsc-grupa zamknięta

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2025

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz. 7,14,28	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal [60 min.] 2h	CAS - Wolontariat
Wtorek 1	18:30	Requiem W.A. Mozarta	Opera Krakowska, ul. Lubicz 48, Krk
Wtorek 8	09:00	Wycieczka – Spacer Doliną Aleksandrowicką.	Szczegóły zostaną podane w późniejszym terminie. Wolontariat

Wtorek 29	18:30	koncert z okazji 1000 - lecia Korony Królestwa Polskiego.	Opera Krakowska, ul. Lubicz 48, Krk
Środa 2	11:00	Poranek w muzeum- oprowadzanie. „Broń i barwa”	MNK Arsenał, ul. Pijarska 8, Krk. Obowiązuje wcześniejsza rezerwacja wyłącznie telefoniczna: 12 43 35 744, czynna od 17.03 godz. 09:00
Środa 2	12:30–14:00	Wenus - piekielna planeta II.	CAS - Wolontariat Wykład prowadzi Jacek Gruszczak
Środa 9	18:00	Wystawa fotografii "PTASIE INSPIRACJE"	Klub 6 Brygady Powietrzno- desantowej ul. Zyblikiewicza 1, Krk
Środa 16	12:00-14:00	Integracyjne Spotkanie Świą- teczne	CAS - Wolontariat
Piątek 4	15:00 -21:00	Wielkanocna Zbiórka Żywności	LIDL, ul. Siewna 17, Krk. wolontariat
Sobota 25	18:00	Wykład „Wielkie Wyprawy – Śladami Krakowskich Przyrodników”	Spotkanie w formie hybrydowej. Szczegóły http://www.isez.pan.krakow. pl/wielkie-wyprawy.html
Pon.-pt.	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence- wolontariat	Zapisy na dyżury w CAS. Wolontariat

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy