

Centrum Aktywności Seniorów Miechów

Adres - ul. Miechów 6 w Krakowie

(Zespół Szkół Przemysłu Spożywczego)

kontakt – tel. 505 121 239

e-mail: casmiechowy@gmail.com

<https://www.facebook.com/casmiechowy>

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 22.05.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – maj 2025

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz.			
5,12	10:00-12:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	CAS
5	12:00-14:00	Historia sztuki [60 min.] 2h	CAS
12	12:00-13:30	Gry stolikowe i ruchowe [45 min.] 2h	CAS lub w terenie- w zależności od pogody
19	10:00-12:00	Zdrowy styl życia [60 min.] 2h	CAS
5,12,19,26	14:00-14:45	Zaj. Ruchowe rehabilitacyjne [45 min.] 1h	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100 Brak miejsc-grupa zamknięta
26	10:00-12:15	Przygotowanie do turystyki [45 min.] 3h	Zwiedzanie Starej Synanogi
Wtorek			
13,20,27	09:30-11:00	Zajęcia artystyczne [45 min.] 2h	CAS
6,13,20,27	11:15-12:45	Zajęcia taneczne [45 min.] 2h	PAL- „Na Olszy”; ul. Brogi 26

Środa			
7,14,21,28	10:00-12:00	Język angielski – dla początkujących [60 min.] 2h	CAS
14	12:00-15:00	Mediacje [60 min.] 3h	CAS
21	12:00-14:00	Mediacje [60 min.] 2h	CAS
28	12:00-14:00	Działania proekologiczne [60 min.] 2h	CAS
Czwartek			
8	08:45-09:30	Ćwiczenia w basenie [45 min.] 1h	ul. Eisenberga 4, (dawny basen Polfy) Brak miejsc-grupa zamknięta
8,15,29	10:00-10:45	Zdrowy tryb życia [45 min.] 1h	CAS
8	11:00-13:00	Wiedza obywatelska [60 min.] 2h	CAS
15	11:00-12:30	Gry stolikowe i ruchowe [45 min.] 2h	CAS lub w terenie- w zależności od pogody
22	10:00-12:00	Mobilny senior [60 min.] 2h	CAS
22	12:00-12:45	Gry stolikowe i ruchowe [45 min.] 1h	CAS
29	11:00-13:00	Mobilny senior [60 min.] 2h	CAS
8,15,22,29	13:00-14:30	Zajęcia wokalne (piosenka biesiadna) [45 min.] 2h	CAS
8,15,22,29	16:30-17:15	Zaj. Ruchowe ogólnorozwojowe [45 min.] 1h	SP2 ul. Strzelców 5a, Krk
Piątek			
9	10:00-11:30	Przygotowanie do turystyki [45 min.] 2h	Zwiedzanie muzeum biograficznego Stanisława Wyspiańskiego – pl. Sikorskiego, budynek Starego Spichlerza, Krk
16	10:00-12:00	Kanony piękna na świecie [60 min.] 2h	CAS-wykład
23	10:00-11:30	Gry stolikowe i ruchowe [45 min.] 2h	CAS lub w terenie- w zależności od pogody
30	10:00-11:30	Przygotowanie do turystyki [45 min.] 2h	Abakanowicz. Bez reguł. Rzeźby w Ogrodach Królewskich. Zajęcia odwołane.
30	10:00-12:00	Fitness umysłu [60 min.] 2h	CAS
9,16,23,30	13:00-13:45	Zaj. Ruchowe ogólnorozwojowe [45 min.] 1h	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100 Brak miejsc-grupa zamknięta

Zajęcia dodatkowe w maju 2025

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz. 5,12,19,26	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal [60 min.] 2h	CAS - Wolontariat
Poniedz. 19	12:00-13:30	Spotkanie informacyjne [45 min.] 2h	CAS - Wolontariat
Wtorek 6	09:30-11:00	Spotkanie integracyjne - w kręgu kobiet	CAS - Wolontariat
Środa 7	12:30-14:00	Tajemnice galaktyki.	CAS - Wolontariat Wykład prowadzi Jacek Gruszcak
Środa 14	09:00	Wycieczka – Spacer Doliną Aleksandrowicką część 2	Szczegóły zostaną podane w późniejszym terminie. Wolontariat
Czwartek 8	06:00	Wycieczka do Wrocławia	Szczegóły w e-mailu.
Czwartek 15	08:00	Wycieczka do zamku w Mosznej	Szczegóły w e-mailu.
Czwartek 22	11:00-13:00	Poranek w muzeum- Siła wiary – Moc wiedzy. Amulety i numizmaty w historii medycyny	MNK Czapscy ul. Piłsudskiego 12, Krk Obowiązuje wcześniejsza rezerwacja miejsc wyłącznie telefoniczna: 12 43 35 744, czynna od 05.05 godz. 09:00
Czwartek 22	10:00	Turniej Gier Podwórkowych.	Dom Pomocy Społecznej ul. Kluzeka 6, Krk
Piątek 9	18:30	Premiera opery „Pierwsza zmarszczka”	Opera Krakowska, ul. Lubicz 48, Krk
Piątek 9,16,23,30	16:30 -18:30	Treningi w bule-działania międzypokoleniowe	W zależności od warunków atmosferycznych: bulodrom, Park Woźniców ul. Sołtysowska 11A - wolontariat. Informacja Renia tel. 534905080
Sobota 31	18:00	Wykład „Wielkie Wyprawy – Śladami Krakowskich Przyrodników”	Spotkanie w formie hybrydowej. Szczegóły http://www.isez.pan.krakow.pl/wielkie-wyprawy.html
Niedziela 25	11.00 - 18.00	Święto Rodziny Krakowskiej	teren zielony przy Tauron Arenie Kraków ul. S. Lema 7
Niedziela 25	16:00	Pokaz mody w Tauron Arena	Szczegóły zostaną podane w późniejszym terminie
Pon.-pt.	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence-wolontariat	Zapisy na dyżury w CAS. Wolontariat

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy