

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	10:00-14:00
środa	10:00-14:00
czwartek	10:00-14:00
piątek	10:00-14:00

OBOWIAZUJE OD 02.06.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2025

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz.			
2	10:00-12:15	Przygotowanie do turystyki [45 min.] 3h	Abakanowicz. Bez reguł. Rzeźby w Ogrodach Królewskich - wystawa czasowa
9	10:00-12:00	Historia sztuki [60 min.] 2h	CAS
16,23	10:00-12:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	CAS
23	09:00-09:45	Zajęcia taneczne [45 min.] 1h	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100 Brak miejsc-grupa zamknięta
30	10:00-12:00	Zdrowy styl życia [60 min.] 2h	CAS
2,9,16,23,30	14:00-14:45	Zaj. Ruchowe rehabilitacyjne [45 min.] 1h	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100 Brak miejsc-grupa zamknięta
Wtorek			
3,10,17	10:00-10:45	Gry stolikowe i ruchowe [45 min.] 1h	CAS

3,10,17	11:15-12:00	Zajęcia taneczne [45 min.] 1h	PAL- „Na Olszy”; ul. Brogi 26
3,10,17,24	12:30-14:00	Zajęcia artystyczne [45 min.] 2h	CAS
24	11:30-12:15	Gry stolikowe i ruchowe [45 min.] 1h	CAS
Środa			
4,11,18,25	10:00-12:00	Język angielski – dla początkujących [60 min.] 2h	CAS
4	12:00-15:00	Mediacje [60 min.] 3h	CAS
11	12:00-14:00	Mediacje [60 min.] 2h	CAS
18	12:00-14:00	Historia sztuki [60 min.] 2h	CAS
Czwartek			
5,12,26	10:00-10:45	Zdrowy tryb życia [45 min.] 1h	CAS
12	11:00-13:00	Wiedza obywatelska [60 min.] 2h	CAS
5,26	11:00-13:00	Mobilny senior [60 min.] 2h	CAS
5,12,26	13:00-14:30	Zajęcia wokalne (piosenka biesiadna) [45 min.] 2h	CAS
5,12,26	16:30-17:15	Zaj. Ruchowe ogólnorozwojowe [45 min.] 1h	SP2 ul. Strzelców 5a, Krk
Piątek			
6	10:00-12:00	Historia sztuki [60 min.] 2h	CAS
13	10:00-12:15	Przygotowanie do turystyki [45 min.] 3h	CAS
20	10:00-11:30	Przygotowanie do turystyki [45 min.] 2h	CAS
27	10:00-12:00	Fitness umysłu [60 min.] 2h	CAS
6,13,27	13:00-13:45	Zaj. Ruchowe ogólnorozwojowe [45 min.] 1h	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100 Brak miejsc-grupa zamknięta

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2025

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz. 2,9,16,23,30	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal [60 min.] 2h	CAS - Wolontariat
Wtorek 3	10:00	VI Festiwal Artystyczny Seniorów	Sala Widowiskowa Kościoła Św. Jadwigi ul. Łokietka 60
Wtorek 24	10:00-11:30	Spotkanie informacyjne [45 min.] 2h	CAS - Wolontariat
Środa 25	08:00	Przegląd "Roztańczony Kraków 2025"	HALA 100-LECIA KS CRACOVIA 1906 CENTRUM SPORTU NIEPEŁNOSPRAWNYCH 30-119 Kraków, AL. Marszałka Ferdinanda Focha 40

Czwartek 5	18:00-21:00	Potańcówki z polskimi oraz światowymi przebojami	Fort nr 52 „Borek” ul. Forteczna 146
Piątek 6	12:00	„Kocham Kraków z wzajemnością” czyli Tydzień Osób z Niepełnosprawnościami	Płyta Rynku Głównego- Dokładne informacje w e-mailu
Piątek 6	19:00	Operetka w ogrodzie czyli gdzie mieszka miłość	Ogród Botaniczny UJ
Piątek 13	09:00	XII Międzynarodowe Senioralia	Msza Święta w Kościele Mariackim, następnie pochod-parada Rynek Główny - Park Jordana
Piątek 6,13,20,27	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 14	15:00-21:00	Święto Dzielnicy III	Stadion KS Wieczysta wolontariat - działania międzypokoleniowe (konkurs plastyczny, warsztaty Decoupage, itp)
Sobota 28	14:00	Piknik Seniorów	KS Prądniczanka – ul Świętego Andrzeja Boboli 5 31-408 Kraków
Pon.-pt.	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence-wolontariat	Zapisy na dyżury w CAS. Wolontariat

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy