



Centrum Aktywności Seniorów Miechowity

Adres - ul. Miechowity 6 w Krakowie

(Zespół Szkół Przemysłu Spożywczego)

kontakt – tel. 505 12 12 39

e-mail: casmiechowity@gmail.com

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

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	09:00-13:00
wtorek	09:00-13:00
środa	09:00-13:00
czwartek	09:00-13:00
piątek	09:00-13:00

OBOWIĄZUJE OD 01.07.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2025

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz.			
7,21	09:00-11:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	CAS
7,14,21,28	14:00-14:45	Zaj. Ruchowe rehabilitacyjne [45 min.] 1h	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100
Wtorek			
1	11:15-12:00	Zajęcia taneczne [45 min.] 1h	PAL- „Na Olszy”; ul. Brogi 26
15	09:00-11:00	Zajęcia plastyczne [60 min.] 2h	CAS
22	09:00-11:00	Przygotowanie do turystyki [45 min.] 2h	Bębło - Spacer do Jaskini Nietoperzowej
Środa			
2	11:00-13:00	Historia sztuki [60 min.] 2h	CAS

9	11:00-12:30	Zajęcia wokalne (piosenka biesiadna) [45 min.] 2h	CAS
23,30	09:00-11:00	Język angielski – dla początkujących [60 min.] 2h	CAS
Czwartek			
10,31	10:00-11:00	Arteterapia [60 min.] 1h	CAS
31	11:00-13:00	Teatralne [60 min.] 2h	CAS
3,10,24	16:30-17:15	Zaj. Ruchowe ogólnorozwojowe [45 min.] 1h	SP2 ul. Strzelców 5a, Krk
Piątek			
18,25	09:00-11:00	Kurs fotograficzno-filmowy [60 min.] 2h	CAS

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2025

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz. 7,14,21,28	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal [60 min.] 2h	CAS - Wolontariat
Poniedz. 28	12:00	Wykład: „Kraków czasów Gustava Klimta. Związki Krakowa początku XX w. ze środowiskiem wiedeńskim”, przypominający wystawę „Gustav Klimt. Malarstwo i rysunek” (09.06.1992–12.07.1992)	CAS - wykład on-line za pośrednictwem platformy Zoom
Wtorek 15	16:00	Zwiedzanie wystawy czasowej „Miasto zwierząt.”	Pałac Krzysztofory Rynek Główny 35, Krk
Wtorek 1,8,15,22,29	16:30 -18:30	Treningi w bule-działania międzypokoleniowe	W zależności od warunków atmosferycznych: bulodrom, AVIA - wolontariat. Informacja Renia tel. 534905080
Środa 16	11:00	Poznaj kontynent: Afryka	CAS - Wolontariat Wykład
Czwartek 17,31	06:00	Wycieczka do Warszawy. Zwiedzanie: Sejmu, Starego Miasta, Planetarium Kopernik.	Szczegóły w e-mailu.
Piątek 4	10:30-11:30	Występowania dzikich zwierząt na terenach zurbanizowanych	CAS - wykład Wolontariat
Piątek 11	08:00	Wycieczka piesza	Okolice Krakowa Wolontariat

Piątek 4,11,25	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
Pon.-pt.	09:00-13:00	Dyżury w kawiarence- wolontariat	Zapisy na dyżury w CAS. Wolontariat

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy