

### Centrum Aktywności Seniorów Miechówity

Adres - ul. Miechówity 6 w Krakowie

(Zespół Szkół Przemysłu Spożywczego)

kontakt – tel. **505 12 12 39**

e-mail: [casmiechowity@gmail.com](mailto: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 15.07.2025

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2025

*Miesiąc*

| dzień           | godzina     | rodzaj zajęć                                      | uwagi                                                                  |
|-----------------|-------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Poniedz.</b> |             |                                                   |                                                                        |
| 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                                         |
| <b>Wtorek</b>   |             |                                                   |                                                                        |
| 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                                                                    |
| <b>22</b>       | 09:00-11:00 | Przygotowanie do turystyki [45 min.] 2h           | Bębło - Spacer do Jaskini Nietoperzowej<br><b>22 Zajęcia odwołane.</b> |
| 29              | 09:00-11:00 | Wiedza obywatelska [60 min.] 2h                   | CAS                                                                    |
| <b>Środa</b>    |             |                                                   |                                                                        |
| 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                                                                    |

|                 |             |                                           |                              |
|-----------------|-------------|-------------------------------------------|------------------------------|
| 30              | 11:00-13:00 | Samoobrona [60 min.] 2h                   | CAS                          |
| <b>Czwartek</b> |             |                                           |                              |
| 10,31           | 10:00-11:00 | Arteterapia [60 min.] 1h                  | CAS                          |
| 24              | 10:00-12:00 | Samoobrona [60 min.] 2h                   | 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<br>ul. Strzelców 5a, Krk |
| <b>Piątek</b>   |             |                                           |                              |
| 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.<br>7,14,21    | 16:00-18:00  | Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal [60 min.] 2h                                                                                                                                | CAS - Wolontariat                                                                                          |
| Poniedz.<br>28         | 10:00        | Koncert zespołu „Blue Vocal”                                                                                                                                                          | DPS, ul. Praska, Krk<br>wolontariat                                                                        |
| Poniedz.<br>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<br>8            | 10:00        | Koncert zespołu „Blue Vocal”.                                                                                                                                                         | Dom Seniora<br>ul. Gdańska, Krk<br>wolontariat                                                             |
| Wtorek<br>15           | 16:00        | Zwiedzanie wystawy czasowej „Miasto zwierząt.”                                                                                                                                        | Pałac Krzysztofory<br>Rynek Główny 35, Krk                                                                 |
| Wtorek<br>29           | 06:30        | Wycieczka do Muszyny.- zwiedzanie Zamku, ogrodów sensorycznych.                                                                                                                       | Szczegóły w e-mailu.                                                                                       |
| Wtorek<br>1,8,15,22,29 | 16:30 -18:30 | Treningi w bule-działania międzypokoleniowe                                                                                                                                           | W zależności od warunków atmosferycznych: bulodrom, AVIA - wolontariat.<br>Informacja Renia tel. 534905080 |
| Środa<br><b>16</b>     | 11:00        | Poznaj kontynent: Afryka                                                                                                                                                              | CAS - Wolontariat<br>Wykład<br><b>16 Zajęcia odwołane.</b>                                                 |
| Środa<br>23            | 11:00        | Spotkanie z radnym dzielnicy 3                                                                                                                                                        | CAS                                                                                                        |
| Czwartek<br>17,31      | 06:00        | Wycieczka do Warszawy. Zwiedzanie: Sejmu, Starego Miasta, Planetarium Kopernik.                                                                                                       | Szczegóły w e-mailu.                                                                                       |
| Piątek                 | 10:30-11:30  | Występowania dzikich zwierząt                                                                                                                                                         | CAS - wykład                                                                                               |

|                      |             |                                                |                                                                                                                                                        |
|----------------------|-------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4                    |             | na terenach zurbanizowanych                    | Wolontariat                                                                                                                                            |
| Piątek<br>11         | 08:00       | Wycieczka piesza                               | Okolice Krakowa<br>Wolontariat                                                                                                                         |
| Piątek<br>4,11,18,25 | 16:30-18:30 | Treningi w bule-działania<br>międzypokoleniowe | W zależności od warunków<br>atmosferycznych: bulodrom,<br>Park Woźniców ul.<br>Sołtysowska 11A -<br>wolontariat.<br>Informacja Renia tel.<br>534905080 |
| Pon.-pt.             | 09:00-13:00 | Dyżury w kawiarence-<br>wolontariat            | Zapisy na dyżury w CAS.<br>Wolontariat                                                                                                                 |

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