

Centrum Aktywności Seniorów Miechówity

Adres - ul. Miechówity 6 w Krakowie

(Zespół Szkół Przemysłu Spożywczego)

Kontakt CAS/ koordynator – tel. 505 12 12 39

Koordynator Jolanta

Dyżur koordynatora, czwartek w godz.: 9:00-13:00

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 25.08.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – sierpień

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz.			
11	09:00-10:30	Przygotowanie do turystyki [45 min.] 2h	CAS
18	09:00-11:00	Mobilny senior [60 min.] 2h	CAS
25	09:00-11:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	CAS
25	11:00-12:30	Gry stolikowe i ruchowe [45 min.] 2h	CAS
Wtorek			
5	09:00-11:00	Zajęcia plastyczne [60 min.] 2h	CAS
12	10:00-11:30	Zajęcia teatralne [45 min.] 2h	CAS
19,26	11:15-12:00	Zajęcia taneczne [45 min.] 1h	PAL- „Na Olszy”; ul. Brogi 26 19,26 zajęcia odwołane
26	11:30-13:00	Zajęcia taneczne [45 min.] 2h	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100
Środa			
13,27	09:00-11:00	Język angielski – dla początkujących [60 min.] 2h	CAS
27	11:00-12:30	Zajęcia wokalne (piosenka biesiadna) [45 min.] 2h	CAS

Czwartek			
7, 21	10:00-11:00	Arteterapia [60 min.] 1h	CAS
28	10:00-12:00	Mobilny senior [60 min.] 2h	CAS
7,14,21,28	16:30-17:15	Zaj. Ruchowe ogólnorozwojowe [45 min.] 1h	SP2 ul. Strzelców 5a, Krk
Piątek			
1,8,22,29	09:00-09:45	Zajęcia nordic - walking [45 min.] 1h	CAS
1	10:00-12:00	Historia sztuki [60 min.] 2h	CAS
8	10:00-12:00	Zdrowy styl życia [60 min.] 2h	CAS

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2025

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz. 4,11,18,25	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal [60 min.] 2h	CAS - Wolontariat
Poniedz. 4	10:00-12:00	Spotkanie informacyjne	CAS - Wolontariat
Poniedz. 25	12:00	Dekady ze sztuką. Wykład: „Kajakiem, wpływ, na łyżwach: nowe życie miejskich rzek”, przypominający wystawę „Rzeka w przestrzeni miasta”	CAS - wykład on-line za pośrednictwem platformy Zoom
Wtorek 5,12,19,26	16:30 -18:30	Treningi w bule-działania	W zależności od warunków atmosferycznych: bulodrom, AVIA - wolontariat. Informacja Renia tel. 534905080
Wtorek 5,12,19,26	12:30-13:45	Czytanie, opowiadanie, zajęcia plastyczne. Integracja międzypokoleniowa	Przedszkole nr 12 Wolontariat
Środa 6	08:30	Wycieczka piesza	Okolice Krakowa - Dolina Aleksandrowicka Wolontariat
Środa 13	10:00	Turniej w bule.	Bulodrom, Park Woźniców ul. Sołtysowska 11A - wolontariat.
Środa 20	10:00-11:30	Spotkanie radnym Dzielnicy 3, część II	CAS
Czwartek 7	11:00-12:30	Przygotowanie materiałów do zajęć plastycznych dla przedszkolaków SP nr 12.	CAS-wolontariat.
Czwartek 21	06:00	Wycieczka do Nowego Wiśnicza.	Szczegóły w e-mailu.
Piątek 22	10:00-12:00	Poznaj kontynent: Afryka	CAS - prezentacja Wolontariat

Piątek 29	10:00-12:00	Bezpieczny senior	CAS – spotkanie z policjantem
Piątek 1,8,22,29	16:30-18:30	Treningi w bule-działania	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