

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.: 10:00-14:00

e-mail: casmiechowity@gmail.com

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

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	09:00-13:00
wtorek	10:00-14:00
środa	10:00-14:00
czwartek	10:00-14:00
piątek	09:00-13:00

OBOWIĄZUJE OD 01.09.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2025

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz.			
1	10:00-11:30	Przygotowanie do turystyki [45 min.] 2h	CAS
1,8	14:00-14:45	Zaj. Ruchowe rehabilitacyjne [45 min.] 1h	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100
8,15	09:00-11:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	CAS
15	12:30-14:00	Zajęcia wokalne (piosenka biesiadna) [45 min.] 2h	CAS
15	16:30-17:15	Zaj. Ruchowe ogólnorozwojowe [45 min.] 1h	SP2 ul. Strzelców 5a, Krk
Wtorek			
2,16	10:00-10:45	Gry stolikowe i ruchowe [45 min.] 1h	CAS
2	11:15-12:00	Zajęcia taneczne [45 min.] 1h	PAL- „Na Olszy”; ul. Brogi 26
2	12:00-14:00	Zdrowy styl życia [60 min.] 2h	CAS
16	11:15-12:45	Zajęcia taneczne [45 min.] 2h	PAL- „Na Olszy”; ul. Brogi 26

16	13:00-14:00	Zajęcia plastyczne [60 min.] 1h	CAS
Środa			
3,10,17	10:00-12:00	Język angielski – dla początkujących [60 min.] 2h	CAS
3	14:00-14:45	Zaj. Ruchowe rehabilitacyjne [45 min.] 1h	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100
10	12:00-14:00	Historia sztuki [60 min.] 2h	CAS
17	12:00-14:00	Zajęcia plastyczne [60 min.] 2h	CAS
Czwartek			
4,11	10:00-11:00	Arteterapia [60 min.] 1h	CAS
4	11:00-13:00	Wiedza obywatelska [60 min.] 2h	CAS
11	12:30-14:00	Zajęcia wokalne (piosenka biesiadna) [45 min.] 2h	CAS
11	16:30-17:15	Zaj. Ruchowe ogólnorozwojowe [45 min.] 1h	SP2 ul. Strzelców 5a, Krk
Piątek			
5,12	09:00-09:45	Zajęcia nordic - walking [45 min.] 1h	CAS
5	10:00-10:45	Gry stolikowe i ruchowe [45 min.] 1h	CAS
12	10:00-12:00	Mobilny senior [60 min.] 2h	CAS

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2025
Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz. 1,8,22,29	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal [60 min.] 2h	CAS - Wolontariat
Poniedz. 22	10:00-12:00	Wykład „Flora, fauna i kultura krajów północnej części basenu morza śródziemnego cz.I”	CAS - Wolontariat Przedstawi Adam P.
Poniedz. 26	12:00	Dekady ze sztuką. Wykład: „Od dagerotypii do fotografii artystycznej. Początki polskiej fotografii”,	CAS - wykład on-line za pośrednictwem platformy Zoom
Wtorek 2,9,16,23,30	12:30-13:45	Czytanie, opowiadanie, zajęcia plastyczne. Integracja międzypokoleniowa	Przedszkole nr 12 Wolontariat
Wtorek 2,9,16,23,30	16:30 -18:30	Treningi w bule-działania	W zależności od warunków atmosferycznych: bulodrom, AVIA - wolontariat. Informacja Renia tel. 534905080
Wtorek 9	06:00	Wycieczka do Ćmielowa.	Szczegóły w e-mailu.

Wtorek 23, 30	10:00 -11:00	Zajęcia nordic - walking	CAS- wolontariat
Środa 24	10:00	X Mistrzostw Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	Obiekty KS „Bronowianka” przy ul. Zarzecze 124. Krk
Czwartek 18	11:00-12:30	Spotkanie informacyjne	CAS-wolontariat.
Czwartek 25	10:00	X Mistrzostw Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	Obiekty KS „Bronowianka” przy ul. Zarzecze 124. Krk
Piątek 19	08:30	Wycieczka ścieżką edukacyjną w okolicach Doliny Racławki	CAS-wolontariat. Szczegóły w e-mailu.
Piątek 26	12:00	Zwiedzanie wystawy czasowej „Chełmoński”	Gmach MNK, al. 3 Maja 1 , Krk
Piątek 5,12,19,26	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.	W godzinach otwarcia CAS	Dyżury w kawiarence-wolontariat	Zapisy na dyżury w CAS. Wolontariat

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy