

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

OBOWIĄZUJE OD 01.03.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2023

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz.			
6,20	10:00-12:00	Trening pamięci [60 min.2h]	
13,27	12:00-14:00	Mediacje	
Wtorek			
7,14,21,28	10:30-11:15	Zajęcia taneczne [45 min.1h]	Sala PAL Na Olszy, ul. Brogi 26 (wejście od ul. Dobrej)
14,28	11:15-12:00	Nordic walking	
21	13:20-14:20	Historia sztuki/Rydlówka z przewodnikiem. ul. Wł. Żeleńskiego 37	Dojazd: tramwajami do przystanku końcowego Bronowice Małe

Środa			
8,15,22,29	9:45-10:30	Aerobic w wodzie [45 min.1h]	Przystań na Eisenberga (dawny basen Polfy)
8,15,22,29	12:00-12:45	Zaj. Ruchowe gimnastyczne [45 min.1h]	Sala gimn. PAL Na Olszy, ul. Brogi 26 (wejście od ul. Dobrej)
15, 22	13:00-15:00	Arteterapia [60 min.2h]	
01,	9:00-10:30	Zajęcia wokalne [45min.2h]	Sala gimnastyczna
15, 22	16:00-17:30	Zajęcia wokalne[45 min.2h]	Sala 105
Czwartek			
9	10:00-11:00	Pierwsza Pomoc	
2,9,23,30	12:00-14:00	Obsługa urządzeń mobilnych [60 min.2h]	
16	11:00-14:00	Zdrowe odżywianie i gotowanie.	„Feta i Pesto Kouzina” T. Śliwiaka 14; dojazd MPK Przystanek ul.Półanki
2,9,23,30	10:00-11:30	Gry stolikowe, multim. [45 min.2h]	
Piątek			
3,10, 24,31	11:00-12:00	Język angielski [60 min.1h]	
17	8:00-18:00	Wycieczka: Szlak Orlich Gniazd	Zbiórka 8:00 CAS Zapisy sms tel.505 647 495 Joanna - wolontariat
24	12:00-14:00	Zajęcia z działań proekologicznych: „Klimatyczne piątki dla seniorów”	Krakowskie Centrum Edukacji Klimatycznej. budynek UMK ul. Wielopole 17 a
31	12:00-14:00	Przygotowanie do turystyki: Wirtualne podróże po Małopolsce[2h]	

Zajęcia dodatkowe w marcu 2023:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz. 6,13, 20	15:00-16:30	Fundacji HiTA - wolontariat	Muzeum Podgórze Limanowskiego 51
Wtorek 7,14,21,28	16:00-18:00	Spotkania zespołu Blue Vocal	wolontariat
Środa 15,22	16:00-18:00	Marzenia igłą haftowane „Działajmy Razem”	CAS i ZSPS sala 105 wolontariat

01	15:00-16:00	Narodowy Dzień Pamięci „Żołnierzy Wyklętych”- wolontariat	Areszt Śledczy, Ruszcza ul.Spławy 2
Czwartek 02	10:00-12:00	Wyjście na wystawę prac Tamary Łempickiej. Zbiórka przed muzeum o godz. 9:40	Muzeum Narodowe, al.3-Maja1
09	15:00-16:00	Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej „Manggha”	Ul. Marii Konopnickiej 26; Zbiórka o godz.13.45
Piątek 17	13:00-15:00	Historia Podgórze – oprowadzanie uczestników CAS po Muzeum Podgórze	wolontariat Ul. Limanowskiego 51
24	13:00-17:00	Obsługa imprez i spotkań- Bank Żywności	Auchan, ul. Mackiewicza
Pon.-pt.	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence- wolontariat	informacje www.fundacjahita.pl

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy