



### Centrum Aktywności Seniorów Miechowity

Adres - ul. Miechowity 6 w Krakowie  
(Zespół Szkół Przemysłu Spożywczego)

kontakt – tel. **505 121 239**

e-mail: [casmiechowity@gmail.com](mailto: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 17.03.2023

*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	11:00-12:00	Mediacje(60 min.1h)	
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			
1,8,15,22,29	9:45-10:30	Aerobic w wodzie [45 min.1h]	Przystań na Eisenberga (dawny basen Polfy)

22,29	12:00-12:45	Zaj. Ruchowe gimnastyczne [45 min.1h]	Sala gimn. PAL Na Olszy, ul. Brogi 26 (wejście od ul. Dobrej)
8,15	12:00-12:45	Zaj. Ruchowe gimnastyczne [45 min.1h]	Zajęcia odwołane.
15, 22	13:00-15:00	Arteterapia [60 min.2h]	CAS
01,	9:00-10:30	Zajęcia wokalne [45min.2h]	Sala gimnastyczna
15, 22	16:00-17:30	Zajęcia wokalne[45 min.2h]	Sala 105
<b>Czwartek</b>			
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.	wycieczka autokarowa- Zbiórka 10:00 na ul. Majora przystanek MPK
2,9,23,30	10:00-11:30	Gry stolikowe, multim. [45 min.2h]	
<b>Piątek</b>			
10, 24,31	11:00-12:00	Język angielski [60 min.1h]	
3,17	11:00-12:00	Język angielski [60 min.1h]	Zajęcia odwołane
17	7:00-18:00	Wycieczka: Szlak Orlich Gniazd	Zbiórka 7:00 CAS tel.505 647 495 Joanna - wolontariat
24	9:30-11:30	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
<b>Poniedz.</b> 6,13, 20	15:00-16:30	Zespół wokalny fundacji HiTA - wolontariat	Muzeum Podgórze Limanowskiego 51
27	12:00-14:00	Spotkanie informacyjno - integracyjne	CAS
<b>Wtorek</b> 7,14,21,28	16:00-18:00	Spotkania zespołu Blue Vocal	wolontariat

14	14:00-16:00	Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej „Manggha”	Wyjście odwołane
<b>Środa</b> 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, Ruszczka ul.Spławy 2
<b>Czwartek</b> 02	10:00-12:00	Wyjście na wystawę prac Tamary Łempickiej. Zbiórka przed muzeum o godz. 9:40	Muzeum Narodowe, al.3-Maja1
<b>Piątek</b> 17	13:00-15:00	Historia Podgórza – oprowadzanie uczestników CAS po Muzeum Podgórza	wolontariat Ul. Limanowskiego 51
24	10:00-15:00	Obsługa imprez i spotkań- Bank Żywności-wolontariat	Auchan, ul. Mackiewicza
Pon.-pt.	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence- wolontariat	informacje <a href="http://www.fundacjahita.pl">www.fundacjahita.pl</a>

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy***