



## Centrum Aktywności Seniorów Miechowity

Adres - ul. Miechowity 6 w Krakowie

(Zespół Szkół Przemysłu Spożywczego)

kontakt – tel. **505 484 696**

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 03.05.2023

*data dziennej*

### Harmonogram zajęć stałych – maj 2023

*Miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedz.</b> 8,15,22,29			
8,22	10:00-12:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	Zapisy przez formularz <a href="https://forms.gle/TAWt3BsZMdz2cReY9">https://forms.gle/TAWt3BsZMdz2cReY9</a>
15	12:00-14:00	Zdrowe odżywianie i gotowanie [60 min.] 2h	CAS Miechowity <a href="https://forms.gle/UUkKTqhHZfyk3jcMA">https://forms.gle/UUkKTqhHZfyk3jcMA</a>
<b>Wtorek</b> 9,16,23,30			
9,16,23,30	10:30-11:15	Zajęcia taneczne [45 min.] 1h	Sala PAL Na Olszy, ul. Brogi 26 (wejście od ul. Dobrej) <a href="https://forms.gle/WAvyA3Rgt9R6UAds8">https://forms.gle/WAvyA3Rgt9R6UAds8</a>
16,30	11.30-13.00	Nordic walking [45 min.] 2h	zbiórka PAL Na Olszy, ul. Brogi 26 (wejście od ul. Dobrej) <a href="https://forms.gle/cw9Un8S3bEXDhHNb8">https://forms.gle/cw9Un8S3bEXDhHNb8</a>

23	15:00-17:00	Przygotowanie do turystyki	Zbiórka 14:45 Obowiązują zapisy <a href="https://forms.gle/BqMYBb2wriZsVMm36">https://forms.gle/BqMYBb2wriZsVMm36</a>
<b>Środa</b> 10,17,24,31			
10,17,24,31	9:45-10:30	Aerobic w wodzie [45 min.] 1h	Przystań na Eisenberga (dawny basen Polfy) <a href="https://forms.gle/NQjqeWyHNRv6evu76">https://forms.gle/NQjqeWyHNRv6evu76</a>
10,17,24,31	12:00-12:45	Zaj. Ruchowe gimnastyczne [45 min.] 1h	Sala gimn. PAL Na Olszy, ul. Brogi 26 (wejście od ul. Dobrej) <a href="https://forms.gle/7ubq65wbunWXwy7Z9">https://forms.gle/7ubq65wbunWXwy7Z9</a>
10,17,24,31	13:00-15:00	Arteterapia [60 min.] 2h	Zbiórka i zapisy przez formularz <a href="https://forms.gle/gU7VVnxMvSZJepFdA">https://forms.gle/gU7VVnxMvSZJepFdA</a>
17,24,31	16:00-17:30	Zajęcia wokalne [45 min.] 2h	Sala 105 <a href="https://forms.gle/51DaYpV8eUQ4Km6t6">https://forms.gle/51DaYpV8eUQ4Km6t6</a>
<b>Czwartek</b> 4,11,18,25			
11	10:00-11:00	Pierwsza Pomoc	CAS Miechowity <a href="https://forms.gle/JD7YvgTzyEwVVnau7">https://forms.gle/JD7YvgTzyEwVVnau7</a>
4,11,18,25	12:00-14:00	Obsługa urządzeń mobilnych [60 min.] 2h	CAS Miechowity <a href="https://forms.gle/qTL35EZiZMEyVRMe8">https://forms.gle/qTL35EZiZMEyVRMe8</a>
4,18,	10:00-11:30	Gry stolikowe i ruchowe [45 min.] 2h	CAS Miechowity <a href="https://forms.gle/Cbq6cjaHxPLEycuM8">https://forms.gle/Cbq6cjaHxPLEycuM8</a>
<b>Piątek</b> 5,12,19,26			
5,12,19,26	9:45-10:30	Zaj. Ruchowe rehabilitacyjne [45 min.] 1h	Salu klubu „Prądniczanka” ul. Majora
5,12,19,26	11:00-12:00	Język angielski [60 min.] 1h	CAS Miechowity <a href="https://forms.gle/mhXnpaAGfqqVPAqS7">https://forms.gle/mhXnpaAGfqqVPAqS7</a>

### Zajęcia dodatkowe w maju 2023:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedz.</b> 8	12.00- 14:00	Spotkanie integracyjne -wolontariat	Zbiórka godz.12:00 Przy wejściu do Ogrodu Zoologicznego dojazd MPK <a href="https://forms.gle/A49TpSwN6JSi8SqE8">https://forms.gle/A49TpSwN6JSi8SqE8</a>
15	15:00-16:30	Spotkanie integracyjne: Zespół wokalny seniorów fundacji HiTA - wolontariat	Muzeum Podgórze Limanowskiego 51 <a href="https://forms.gle/V72i6bgYz9bMFYpz9">https://forms.gle/V72i6bgYz9bMFYpz9</a>

<b>Wtorek</b> 9,16,23,30	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal	Wolontariat <a href="https://forms.gle/wcjfy3n4gg4jYHggZ">https://forms.gle/wcjfy3n4gg4jYHggZ</a>
	15:00-17:00	Wejście do Muzeum	zbiórka <a href="https://forms.gle/fPdLzMhQdWzSxrgm7">https://forms.gle/fPdLzMhQdWzSxrgm7</a>
	12.00-14.00	Spotkanie integracyjne: Zadbajmy o swoje bezpieczeństwo	Spotkanie z policją <a href="https://forms.gle/hPYymHnggN4afGVz7">https://forms.gle/hPYymHnggN4afGVz7</a>
	14:00-16:00	Muzeum	Zbiórka o godz. 13.45 <a href="https://forms.gle/UDoMihyj5hUGaguS7">https://forms.gle/UDoMihyj5hUGaguS7</a>
<b>Środa</b>	19:00-21:00	Spotkanie integracyjne wyjście do teatru	Teatr Variete, ul. Grzegórzecka <a href="https://forms.gle/efvYSr89C85KzJqPA">https://forms.gle/efvYSr89C85KzJqPA</a>
17,24,31	16:00-18:00	Marzenia igłą haftowane „Działajmy Razem”	CAS i ZSPS sala 105 Wolontariat <a href="https://forms.gle/gjZtJoLnCU787zav9">https://forms.gle/gjZtJoLnCU787zav9</a>
<b>Czwartek</b> 25	8:00-20:00	Wycieczka	Zbiórka 7:00 MPK Majora, wyjazd 7.15 <a href="https://forms.gle/pAaqhQtZiGmu2pzT9">https://forms.gle/pAaqhQtZiGmu2pzT9</a>
<b>Piątek</b>	14:00-16:00	Zwiedzamy Kościół p.w.	Plac Dominikański Zbiórka 13:45; zapisy <a href="https://forms.gle/Np5DRiHT14zb7ixu7">https://forms.gle/Np5DRiHT14zb7ixu7</a>
	12:00-13:00	Rusz głową i nie tylko....[wolontariat ]	Zapisy; <a href="https://forms.gle/LfbPTsHf4tAA3ask7">https://forms.gle/LfbPTsHf4tAA3ask7</a>
<b>Sobota</b> <b>Niedziela</b> 27	10:00-17:00	Piknik dla Seniorów Dzielnicy III	<a href="https://forms.gle/diPVUEK4APB8Gqsh6">https://forms.gle/diPVUEK4APB8Gqsh6</a>
Pon.-pt.	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence-wolontariat	Informacje - rekrutacja <a href="http://www.fundacjahita.pl">www.fundacjahita.pl</a>

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy***