

Centrum Aktywności Seniorów Miechowity

Adres - ul. Miechowity 6 w Krakowie

(Zespół Szkół Przemysłu Spożywczego)

kontakt – tel. **505 484 696**

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 05.05.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – maj 2023

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz.			
8,22	10:00-12:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	CAS
15	12:00-14:00	Zdrowe odżywianie i gotowanie [60 min.] 2h	CAS
8,15,22,29	16:00-18:00	Spotkania zespołu Blue Vocal	Wolontariat
Wtorek			
16,30	11.00-12.30	Nordic walking [45 min.] 2h	Zbiórka: CAS Miechowity
9,16,23,30	16:45-17:30	Zajęcia taneczne [45 min.] 1h	CAS sala gimnastyczna
Środa			
10,17,24,31	9:45-10:30	Aerobic w wodzie [45 min.] 1h	Przystań na Eisenberga (dawny basen Polfy)

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)
17,24,31	16:00-17:30	Zajęcia wokalne [45 min.] 2h	Sala 105
Czwartek			
11	10:00-11:00	Pierwsza Pomoc	CAS Miechowity
4,11,18,25	12:00-14:00	Obsługa urządzeń mobilnych [60 min.] 2h	CAS Miechowity
4,18	10:00-11:30	Gry stolikowe i ruchowe[45 min.]2h	CAS Miechowity
Piątek			
5,12,19,26	9:45-10:30	Zaj. Ruchowe rehabilitacyjne [45 min.] 1h	Salu Klubu „Prądniczanka” ul. Majora
5	11:00-14:00	Przygotowanie do turystyki: Gospodarstwo rybne w Dolinie Będkowskiej-3h	Zbiórka 11:00 CAS Miechowity
12,19,26	11:00-12:00	Język angielski [60 min.] 1h	CAS

Zajęcia dodatkowe w maju 2023:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz. 8	12.00- 14:00	Spotkanie integracyjne-wolontariat	CAS Miechowity
29	12:00-13:00	Spotkanie integracyjne: Rusz głową i nie tylko...[wolontariat]	CAS Miechowity
Wtorek 9	11:00-13:00	Muzeum Sukiennice: Galeria Obrazów	Zbiórka 10:45, przy wejściu do Galerii Obowiązują zapisy
23	14:00-16:00	Klasztor o.o.Paulinów Kościół, Krypta zasłużonych,Biblioteka	Zbiórka przy wejściu na Skałkę o godz. 13.45 Obowiązują zapisy
Środa 17,24,31	16:00-18:00	Spotkanie integracyjne Marzenia igłą haftowane „Działajmy Razem”	CAS i ZSPS sala 105 Wolontariat
Czwartek 25	7:00-20:00	Wycieczka: Święto Azalii Pszczyna, Pisarzowice, Goczałkowice – Ogrody Kapiasa	Zbiórka 7:00 MPK Majora, wyjazd 7.15 https://forms.gle/pAaqhQtZiGmu2pzT9
25	14:00-16:00	Muzeum Dominikanów	Plac Dominikański, obowiązują zapisy Zbiórka 13:45;

12	12:00-13:00	Taniec Marsz Radetzkiego	Płyta Rynku Głównego
Sobota 20	10:00-17:00	Piknik dla Seniorów Dzielnicy III- Stadion KS - Prądniczanka, ul.Boboli5	Za zaproszeniami Obowiązują zapisy – Ania tel.603 241 560 w godz. 10-14
Pon.-pt.	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence- wolontariat	Informacje - rekrutacja www.fundacjahita.pl

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy