

## 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 29.06.2023

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2023

*Miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedz.</b>			
12,26	10:00-12:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	CAS
19	12:00-14:00	Zdrowe odżywianie i gotowanie [60 min.] 2h	CAS
5,12,19,26	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal [60 min.] 2h	Wolontariat
<b>Wtorek</b>			
13	12:00-15:00	Przygotowanie do turystyki: Winnice Srebrna Góra [45 min.] 4h	Zapisy <a href="https://forms.gle/p5Noj2rptK4w9uwCA">https://forms.gle/p5Noj2rptK4w9uwCA</a> zbiórka- przystanek MPK nr 269 [Salwator]
20,	11.00-12.30	Nordic walking [45 min.] 2h	Zbiórka: Park Lotników przy fontannie
6,13,20,27	16:45-17:30	Zajęcia taneczne [45 min.] 1h	CAS sala gimnastyczna

<b>Środa</b>			
<b>7,14,21,28</b>	<b>9:45-10:30</b>	<b>Aerobic w wodzie [45 min.]1h</b>	<b>ZAJĘCIA ODWOŁANE</b>
7,14	12:00-12:45	Zaj. Ruchowe gimnastyczne [45 min.]1h	Sala gimn. PAL Na Olszy, ul. Brogi 26 (wejście od ul. Dobrej)
14,21,28	13:00-15:00	Arteterapia [60min]2h	CAS
14,28	16:00-17:30	Zajęcia wokalne [45 min.] 2h	CAS
<b>Czwartek</b>			
15	11:30-13.00	Przygotowanie do turystyki[45 min.]2h	W plenerze
22	11:00-13:00	Zajęcia fotograficzne [60 min.] 2h	MUFO, Rakowicka 22
1,29	12:00-14:00	Obsługa urządzeń mobilnych [60 min.] 2h	CAS Miechowity
1,29	10:00-11:30	Gry stolikowe i ruchowe[45 min.]2h	CAS Miechowity
<b>29</b>	<b>10:00-11:00</b>	<b>Pierwsza Pomoc [60 min.] 1h</b>	<b>ZAJĘCIA ODWOŁANE</b>
<b>Piątek</b>			
2	9:45-10:30	Zaj. Ruchowe rehabilitacyjne [45 min.] 1h	Sala Klubu „Prądniczanka” ul. Majora
2,9,16,30	11:00-12:00	Język angielski [60 min.] 1h	CAS
30	11:00-13:00	Zajęcia fotograficzne [60 min.] 2h	MUFO, Rakowicka 22
2,9,16,23,30	17:00-18:30	Zdrowy tryb życia Trening gry w bule [45 min.] 2h	kontakt: Antoni tel. 607-859-697. bulodron, teren osiedla AVIA przy ul. Stelli Sawickiego i Orlińskiego 4. Wolontariat

### Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2023:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedz.</b> 5	12.00- 14:00	Spotkanie integracyjne z Radnym T.Darosem nt. projektów dla Seniorów	CAS Miechowity- wolontariat lista obecności
19	10:00-11:00	Spotkanie integracyjne: Rusz głową i nie tylko....	CAS Miechowity- wolontariat lista obecności
<b>Wtorek</b> 20	14:00-15:00	Krakowski Salon Ekonomiczny NBP	Zbiórka 13:45 przed Bankiem. Obowiązują zapisy Narodowy Bank Polski Oddział Okręgowy w Krakowie ul. Basztowa 20
<b>Środa</b> 14	16:00-18:00	Spotkanie integracyjne Marzenia igłą haftowane „Działajmy Razem”	CAS i ZSPS sala 105 Wolontariat
21	11:30-14:00	Muzeum Krakowa Celestat- prawdziwa historia srebrnego kura	Zbiórka 11:15 Celesta, ul.Lubicz 16 Obowiązują zapisy lista obecności
<b>Czwartek</b> 15	8:00-20:00	Wycieczka: Pałace, Ogrody i Cuda techniki	Zbiórka 7:45 MPK Majora, wyjazd 8.00 <a href="https://forms.gle/UvD1V6wfrezbDHCL6">https://forms.gle/UvD1V6wfrezbDHCL6</a>

22	9:00	Spacer Doliną Raclawki zbiórka na przystanku nr 6 Bronowice Małe	Zapisy: <a href="https://forms.gle/onKgEGWb1b3N1EEz6">https://forms.gle/onKgEGWb1b3N1EEz6</a> wolontariat
29	10:00-11:00	Koncert Zespołu Blue Vocal- spotkanie integracyjne wolontariat	DPS na ulicy Praskiej
<b>Piątek</b> 2	10.30-13.30	Warsztaty upcyklingowe Proszę przynieść znoszone podkoszulki i/lub jeansy, które zostaną użyte na warsztatach	Zapisy w CAS – 5 miejsc Biblioteka Goethe-Institut w Krakowie ul. Podgórska 34 31-536 Kraków
<b>Sobota</b> 10		Święto Dzielnicy III - Stadion KS Wieczysta, ul. K.Chałupnika 16	Wolontariat-Lista obecności
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 stałe i dodatkowe obowiązują zapisy***