

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

O BOWIĄZUJE OD 07.07.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2023

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz.			
10,24	10:00-12:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	CAS
31	12:00-14:00	Zdrowe odżywianie i gotowanie [60 min.] 2h	CAS
3,10,17,24,31	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal	Wolontariat
Wtorek			
18	12:00-15:00	Przygotowanie do turystyki: Zakrzówek [3h]	Zapisy: https://forms.gle/BffoxCxyECiehdb86 zbiórka- Rondo Mogiłskie przystanek MPK tramwaj nr 52 kier.Ruczaj
18	13:00-14:00	Zaj. Proekologiczne	Zakrzówek
11,25	17:00- 18:30	Nordic walking [45 min.] 2h	Zbiórka: Park Lotników przy fontannie
4,18	9:45-11:15	Zajęcia taneczne [45 min.] 2h	CAS sala gimnastyczna

4	13:00-15:00	Historia sztuki	Zbiórka 12:45 Muzeum Czartoryskich ul.Pijarska
11	15:00-17:00	Historia sztuki	Zbiórka pl.Wszystkich Świętych godz.14:45 Kościół, krużganki oo.Franciszkanów i Pałac Biskupi.
18	15:00-17:00	Historia sztuki	Zbiórka ul,Floriańska 41, godz.14:45 Dom Jana Matejki
Środa			
5,12,19,26	8:45-9:30	Aerobic w wodzie [45 min.] 1h	Przystań na Eisenberga (dawny basen Polfy)
12,19,26	12:00-12:45	Zaj. Ruchowe gimnastyczne [45 min.] 1h	Sala gimn. PAL Na Olszy, ul. Brogi 26 (wejście od ul. Dobrej)
5,12,19,26	13:00-15:00	Arteterapia [60 min][2h]	CAS
Czwartek			
6,13	12:00-14:00	Zajęcia fotograficzne [2h]	CAS Miechowity
27	12:00-14:00	Obsługa urządzeń mobilnych [60 min.] 2h	CAS Miechowity
6,13,27	10:00-11:30	Gry stolikowe i ruchowe[45 min.]2h	CAS Miechowity
27	9:00-15:00	Przygotowanie do turystyki: Spacer Doliną Raclawki cz. II	https://forms.gle/CVmPzrd6eCvJoRie9 zbiórka MPK Pętla Bronowice nr 278 kontakt: Joanna tel.505 647 495
Piątek			
7,14,21,28	9:45-10:30	Zaj. Ruchowe rehabilitacyjne [45 min.] 1h	Sala Klubu „Prądniczanka” ul. Majora
7,14,21,28	17:00-18:30	Zdrowy tryb życia Trening gry w bule [2 x 45 min]	kontakt: Antoni tel. 607-859-697. bulodron, teren osiedla AVIA przy ul. Stelli Sawickiego i Orlińskiego 4[wolontariat]

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2023:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz. 24	17:00-19:00	Spotkanie integracyjne: LIGA PENTANQUE (bule) SENIORÓW [wolontariat]	kontakt: Antoni tel. 607-859-697 Rozpoczęcie rozgrywek bulodron- teren osiedla AVIA przy ul. Stelli Sawickiego i Orlińskiego 4 ;regulamin w CAS
Środa 12,19,26	17:00-19:00	Spotkanie integracyjne Treningi w bule	kontakt: Antoni tel. 607-859-697. bulodron, teren osiedla AVIA przy ul. Stelli Sawickiego i Orlińskiego 4

Czwartek 6	10:00-14:00	Spotkanie integracyjne gra w Molki	Ul.Kluzeka 6 DPS
17 sierpnia	7:00-20:00	Spływ Dunajcem Org.CAS Złoty Wiek	Zapisy przez formularz: https://forms.gle/gHAtRxvbFgM6CNx49 zbiórka 15 min. przed wyjazdem godz.6:45 ul. Kurczaba 29[basen]
13	11:00-15:00	Spotkanie integracyjne Piknik w Parku Reduta	Zbiórka o godz. 11:00 naprzeciw apteki Hygieia przy ul. Strzelców W wyposażeniu koszyk z prowiantem i kocyk i śpiewnik
20	8:30-18:30	Wycieczka do TARNOWA z przewodnikiem	https://forms.gle/g8WA4PjjCVzn3CYC6 Zbiórka 8:30 Dworzec Główny PKP (k.Globusa)
27	9:00-15:00	Spacer Doliną Raclawki c.d wolontariat	https://forms.gle/CVmPzrd6eCvJoRie9 kontakt: Joanna tel.505 647 495 zbiórka MPK Pętla Bronowice nr 278
Piątek 28	10:00 -14:00	Spotkanie Plenerowe	Zbiórka przy tężniach. Nad Zalewem Nowohuckim
Sobota 2	14:00-20:00	Spotkanie integracyjne Szalom na Szerokiej	https://32.jewishfestival.pl/wp-content/uploads/2023/06/32.FKZ_PL_program_final.pdf
8	16-18	Spotkanie integracyjne na Wystawie wspomnień PRL	Wystawa Floriańska 22 (w podworcu)
Pon.-pt.	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence- wolontariat	Informacje - rekrutacja www.fundacjahita.pl

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy