



## 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 01.09.2023

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2023

*Miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedz.</b>			
4	10:00-12:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	CAS
11	10:00-12:00	Wiedza obywatelska [60 min.] 2h	CAS
11,25	12:00-14:00	Zdrowe odżywianie i gotowanie [60 min.] 2h	CAS
4,11,18,25	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal [60 min.] 2h	Wolontariat
<b>Wtorek</b>			
5,12,19	15:00-17:00	Historia sztuki[60 min.] 2h	Wyjścia do muzeum
12,26	17.00-18.30	Nordic walking [45 min.] 2h	Zbiórka: Park Lotników przy fontannie
12,26	16:00-17:30	Zajęcia taneczne [45 min.] 2h	CAS sala gimnastyczna

26	11:00-13:00	Przygotowanie do turystyki: [45 min.] 4h	Rejs statkiem do Tyńca
<b>Środa</b>			
13,27	10:00-12:00	Zajęcia plastyczne[60 min.] 2h	
6,20	10:00-11:30	Gry stolikowe i ruchowe[45 min.]2h	CAS
27	12:00-14:00	Samoobrona	
13,27	16:00-17:30	Zajęcia wokalne [45 min.] 2h	CAS
6,20	16:00-17:30	Zajęcia teatralne [45 min.] 2h	CAS
<b>Czwartek</b>			
7,14,21,28	12:00-12:45	Zaj. Ruchowe gimnastyczne [45 min.]1h	Sala gimn. PAL Na Olszy, ul. Brogi 26 (wejście od ul. Dobrej)
14	12:00-14:00	Zajęcia fotograficzne [60 min.] 2h	CAS
28	12:00-14:00	Obsługa urządzeń mobilnych [60 min.] 2h	CAS
7,21	16:00-17:30	Zajęcia artystyczne [45 min.] 2h	CAS
<b>Piątek</b>			
8,15,22,29	10:00-10:45	Zaj. Ruchowe rehabilitacyjne [45 min.] 1h	Sala Klubu „Prądniczanka” ul. Majora
15,29	12:00-14:00	Działanie proekologiczne [60 min.] 2h	CAS
8,22		Małej Poligrafii [60 min.] 2h	CAS
8,15,22,29	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 we wrześniu 2023:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedz.</b> 4	12:00-14:00	Spotkanie integracyjne nt. działalności Towarzystwa Przyjaciół Muzeum Narodowego	CAS
18	10:00-12:00	Trening pamięci [60 min.] 2h/wolontariat	CAS
<b>Środa</b> 6,13,20,27	8:45-10:30	Aerobic w wodzie [45 min.]1h	Ul.Eisenberga

<b>Piątek</b> 1	9:00-21:00	X SENIORALIA 2023	Zgodnie z programem <a href="https://glosseniora.pl/senioralia/">https://glosseniora.pl/senioralia/</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 stałe i dodatkowe obowiązują zapisy***