

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

OBOWIĄZUJE OD 01.10.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – październik 2023

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz.			
9,23	10:00-12:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	CAS
23	10:00-12:00	Wiedza obywatelska [60 min.] 2h	CAS
2,9	12:00-14:00	Zdrowe odżywianie i gotowanie [60 min.] 2h	CAS
2,9,16,23	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal [60 min.] 2h	Wolontariat Sala 105
Wtorek			
3,17,24	15:00-17:00	Historia sztuki[60 min.] 2h	Wyjścia do muzeum
3,10,17,24	16:45-17:30	Zajęcia taneczne [45 min.] 1h	CAS sala gimnastyczna
10	11:00-13:00	Przygotowanie do turystyki: [45 min.] 4h	Szczegółowe informacje będą podane na WhatsApp
Środa			

11	10:00-14:00	Zajęcia plastyczne[60 min.] 2h	CASb
4,18	10:00-11:30	Gry stolikowe i ruchowe[45 min.]2h	CAS
4	15:00-16:30	Zajęcia teatralne [45 min.] 2h	Teatr Stary, pl. Szczepański
11,25	15:00-16:30	Zajęcia teatralne [45 min.] 2h	CAS
4,11,18,25,	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
Czwartek			
5,19,26	12:00-12:45	Zaj. Ruchowe gimnastyczne [45 min.]1h	Sala gimn. PAL Na Olszy, ul. Brogi 26 (wejście od ul. Dobrej)
12	12.00-13.30	Nordic walking [45 min.] 2h	Zbiórka: przed wejściem do PAL Na Olszy, ul. Brogi 26
5,12,19,26	14:00-15:30	Zajęcia artystyczne (piosenka biesiadna) [45 min.] 2h	CAS
Piątek			
6,13,20,27	10:00-10:45	Zaj. Ruchowe rehabilitacyjne [45 min.] 1h	Sala Klubu „Prądniczanka” ul. Majora
13	12:00-13:30	Samoobrona	CAS
20	12:00-14:00	Działanie proekologiczne [60 min.] 2h	CAS
20	12:00-14:00	Małej Poligrafii [60 min.] 2h	CAS
13,20,27	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal [60 min.] 2h	Wolontariat
6,13,20,27	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 październiku 2023:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2,6,9,13,16, 20,23,27	16:00-18:00	Warsztaty plastyczne	"Projekt i realizacja Szopki Krakowskiej jako element kulturalnego dziedzictwa regionu"

4	17:00 -19:00	„ŻYDOWSKIE PODGÓRZE” Spacer tłumaczony na PJM	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp 15 zł.) Zbiórka przed Galerią ”Starmach”, ul. Węgierska 5. Działania w obszarze międzypokoleniowym. BILETY ONLINE : www.bilety.mhk.pl
6-7-8	15.30	Wyjazd integracyjny dla wolontariuszy do Gołkowic	Zbiórka dn.6/10/23[piątek] Strzelców 15 k. Przychodni Zdrowia
9	14.00-16.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h	CAS
11	18:00 – 20:00	„PODGÓRZE POD LIPĄ – KUŹNIA” Opowieść o zrekonstruowanym obiekcie i prezentacja makiety	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp wolny) Działania w obszarze międzypokoleniowym.
15	11:00 – 13:00	„KOSZERNOŚĆ OD KUCHNI” Warsztaty dla dorośliych	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp 15 zł.) ul.Limanowskiego,51 Działania w obszarze międzypokoleniowym. Limit 25 osób BILETY ONLINE bilety.mhk.pl
26	15:30-17:30	Warsztaty w Centrum Edukacji Lotniczej	Oplata 30 zł Balice Airport/ obowiązuje kolejność zgłoszeń[miejsc 20] Dojazd własny PKP lub MPK
28	11:00 – 13:00	„PROKOCIM ZAKONSPIEROWANY”. Spacer po Prokocimiu	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp wolny) Zbiórka: POD POMNIKIEM LOTNIKÓW W PROKOCIMU,ul. NA WRZOSACH. Działania w obszarze międzypokoleniowym.
30	10:00-11:00	Trening pamięci-Rusz głową i nie tylko [60 min.] 1h- wolontariat	CAS
Zapisy		Cyfrowy Senior	https://kolping.pl/projekt/cyfrowy-senior/
Pon.-pt.	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence- wolontariat	Informacje - rekrutacja www.fundacjaahita.pl

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy