

### 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 03.10.2023

*data dzienna*

#### Harmonogram zajęć stałych – październik 2023

*Miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedz.</b>			
16	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
2,9,16,23,30	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal [60 min.] 2h	Wolontariat Sala 105
<b>Wtorek</b>			
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
<b>Środa</b>			

11	10:00-14:00	Zajęcia plastyczne[60 min.] 2h	CAS
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
<b>Czwartek</b>			
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
<b>Piątek</b>			
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- wodociągi-Kraków
20	12:00-14:00	Małej Poligrafii [60 min.] 2h	CAS
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
2,6,13,20, ,27	16:00-18:00	Warsztaty plastyczne	"Projekt i realizacja Szopki Krakowskiej jako element kulturalnego dziedzictwa regionu"
4,11.18,25	10:00-12:00	Warsztaty plastyczne	"Projekt i realizacja Szopki Krakowskiej jako element kulturalnego dziedzictwa regionu"
4,11,18,25	8:45-10:15	Ćwiczenia w basenie	u. Eisenberga 4, (dawny basen Polfy)
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 integracyjne –2h	CAS- podziękowanie uczestnikom CAS za udział w Mistrzostwach Sportowych
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 dorosłych	W ramach wykładów i spotkań Muzeum PODGÓRZA. (wstęp 15 zł.) ul.Limanowskiego,51 Działania w obszarze międzypokoleniowym. Limit 25 osób BILETY ONLINE <a href="http://bilety.mhk.pl">bilety.mhk.pl</a>
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	<a href="https://kolping.pl/projekt/cyfrowy-senior/">https://kolping.pl/projekt/cyfrowy-senior/</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***