



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 16.11.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – Listopad 2023

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz.			
13,27	10:00-12:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	CAS
6	10:00-12:00	Wiedza obywatelska [60 min.] 2h	CAS
6,27	12:00-14:00	Zdrowe odżywianie i gotowanie [60 min.] 2h	CAS-spotkanie nt.suplementów dn.27.11
6,13,20,27	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal [60 min.] 2h	Wolontariat Sala 105
Wtorek			
7,14,21	12:00-14:00	Historia sztuki[60 min.] 2h	CAS
7,14,21,28	16:45-17:30	Zajęcia taneczne [45 min.] 1h	CAS sala gimnastyczna
28	11:00-13:00	Przygotowanie do turystyki: [45 min.] 4h	Gra terenowa

Sroda			
8,15,22,29	12:00-14:00	Zajęcia plastyczne[60 min.] 2h	
22	10:00-12:00	Mała poligrafia[60 min.]2h	CAS
8,29	13:00-14:30	Zajęcia teatralne [45 min.] 2h	Teatr Stary
8,15,22,29	16:45-17:30	Zaj. Ruchowe gimnastyczne [45 min.]1h	CAS sala gimnastyczna
Czwartek			
2	10:00-11:30	Gry stolikowe i ruchowe[45 min.]2h	CAS
30	11:30-13:00	Nordic walking [45 min.] 2h	Zbiórka CAS
23,30	13:00-14:30	Zajęcia artystyczne (piosenka biesiadna) [45 min.] 2h	CAS
16,23	15:00-17:00	Zajęcia teatralne	CAS
Piątek			
3,10,17,24	10:00-10:45	Zaj. Ruchowe rehabilitacyjne [45 min.] 1h	Sala Klubu „Prądniczanka” ul. Majora
24	16:45-18:45	Samoobrona	CAS
24	12:00-14:00	Działanie proekologiczne [60 min.] 2h	CAS

Zajęcia dodatkowe w listopadzie2023:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3,6,10,17,24 ,27	14:00-16:00	Warsztaty plastyczne	"Projekt i realizacja Szopki Krakowskiej jako element kulturalnego dziedzictwa regionu"
9,30	17:00-20:00	Wieczorek taneczny	Prądniczanka
8,15,22,29	8:45-10:15	Ćwiczenia w basenie	ul.Eisenberga 4, (dawny basen Polfy)
15	12:00-14:00	Taniec grecki w Greek Trade	Greek Trade ul. Śliwiaka 14; Dojazd własny
15	15:00-17:00	VI Festiwal Przetworów Domowych odbędzie się w godz.15-17 w	Klubie Studenckim Żaczek ul. 3 Maja 5. Grażyna Konieczna 606 717 646
16	9:00-13:00	VI Małopolski Kongres Srebrnej Gospodarki	Spotkanie w ramach Integracji Międzypokoleniowej – Kino Kijów
19	12:00	Krakowski Salon Poezji	Sala Modrzejewskiej, ul .Jagiellońska 1 10 zł
17	11:30-12:30	Trening pamięci-Rusz głową i nie tylko [60 min.] 1h- wolontariat	CAS

24	9:30-15:00	Świąteczna Zbiórka Żywności	Auchan ul. Mackiewiczza
Prace konkursowe należy dostarczyć	Do 10 listopada 2023 r	Międzypokoleniowy konkurs plastyczny pt. „Moda? Najpiękniejsza jesienią”.	Biuro Centrum Sztuki Współczesnej SOLVAY, Kraków, ul. Zakopiańska 62,
Pon.-pt.	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence-wolontariat	Informacje - rekrutacja www.fundacjahita.pl

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy