

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 01.12.2023

Harmonogram zajęć stałych – Grudzień 2023

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|-----------------|-------------|--|------------------------|
| Poniedz. | | | |
| 4 | 12:00-16:00 | Zajęcia plastyczne[60 min.] 4h | CAS |
| 4,11 | 10:00-12:00 | Trening pamięci [60 min.] 2h | CAS |
| 4,11,18 | 16:00-18:00 | Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal [60 min.] 2h | Wolontariat Sala 105 |
| 4,11,18 | 16:45-17:30 | Zajęcia joga [45 min.] 1h | CAS sala gimnastyczna |
| Wtorek | | | |
| 5 | 10:00-12:00 | Wiedza obywatelska [60 min.] 2h | CAS spotkanie z radnym |
| 5 | 12:00-16:00 | Zajęcia plastyczne[60 min.] 4h | CAS |
| 5 | 16:45-17:30 | Zajęcia taneczne [45 min.] 1h | CAS sala gimnastyczna |
| 12 | 12:00-15:00 | Historia sztuki[60 min.] 3h | CAS |
| 19 | 12:00-14:00 | Historia sztuki[60 min.] 2h | CAS |

| Sroda | | | |
|-----------------|-------------|---|---|
| 6 | 12:00-16:00 | Zajęcia plastyczne[60 min.] 4h | CAS |
| 6,13 | 16:45-17:30 | Zaj. Ruchowe gimnastyczne [45 min.]1h | CAS sala gimnastyczna |
| 13,20 | 13:00-14:30 | Zajęcia teatralne [45 min.] 2h | Teatr Stary |
| Czwartek | | | |
| 7,14,21,28 | 13:00-14:30 | Zajęcia artystyczne (piosenka biesiadna) [45 min.] 2h | CAS |
| 7 | 16:45-17:30 | Zajęcia joga [45 min.] 1h | CAS sala gimnastyczna |
| 28 | 15:00-17:00 | Trening pamięci [60 min.] 2h | CAS |
| Piątek | | | |
| 1 | 17:00-18:30 | Zajęcia taneczne [45 min.] 2h | CAS sala gimnastyczna |
| 1 | 12:00-15:00 | Zajęcia plastyczne[60 min.] 3h | CAS |
| 8,15 | 10:00-10:45 | Zaj. Ruchowe rehabilitacyjne [45 min.] 1h | Sala Klubu „Prądniczanka” ul. Majora |
| 15 | 16:45-18:45 | Samoobrona [60 min. 2h] | CAS sala gimnastyczna |
| 22 | 14:00-15:30 | Zajęcia taneczne [45 min.] 2h | CAS sala gimnastyczna |
| 29 | 10:00-12:00 | Trening pamięci [60 min.] 2h | CAS |
| 29 | 12:00-14:00 | Zdrowe odżywianie i gotowanie [60 min.] 2h | CAS - spotkanie nt.suplementów |
| 29 | 14:00-14:45 | Zajęcia joga [45 min.] 1h | CAS sala gimnastyczna |

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2023:
miesiąc

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|------------|-------------|---|--|
| 1 | 9:00-13:00 | Ahathon - innowacje dla Zdrowego i Aktywnego Życia Seniorów | KPT- ul. Podole 60 www.ahathon.lifescience.pl |
| 4 | 14:00-16:00 | Warsztaty plastyczne | "Projekt i realizacja Szopki Krakowskiej jako element kulturalnego dziedzictwa regionu" |
| 5 | 17:00-19:00 | Musical Kopernik | Opera Krakowska, ul. Lubicz 48 |
| 6,13,20,27 | 8:45-10:15 | Ćwiczenia w basenie | ul. Eisenberga 4, (dawny basen Polfy) |
| 7 | 12:00-14:00 | Koncert dla seniorów | ICE – ul. Konopnickiej (limit zaproszeń) |
| 7 | 10:30-14:00 | Wystawa prac malarskich „Sercem i pędzlem” | ICE – ul. Konopnickiej |

| | | | |
|----------------|--------------|---|---|
| 7 | 10:00 -11:00 | Trening pamięci-Rusz głową i nie tylko [60 min.] 1h | CAS - wolontariat |
| 7,10,15,18, 23 | 11:00-13:00 | Warsztaty plastyczne | "Projekt i realizacja Szopki Krakowskiej jako element kulturalnego dziedzictwa regionu" |
| 14,18,21,28 | 10:00-11:30 | Gry stolikowe | CAS |
| 21 | 14:30-15:00 | Spotkanie wigilijne dla wolontariuszy | CAS - wolontariat |
| Pon.-pt. | 10:00-14:00 | Dyżury w kawiarence-wolontariat | Informacje - rekrutacja www.fundacjahita.pl |

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy