

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 06.12.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – Grudzień 2023

Miesiąc

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	16:45-17:30	Zajęcia joga [45 min.] 1h	CAS sala gimnastyczna
18	10:00-11:30	Gry stolikowe	CAS
Wtorek			
5	10:00-11:00	Wiedza obywatelska [60 min.] 1h	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	Przygotowanie do turystyki[45 min.] 4h	CAS
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	10:00-11:00	Wiedza obywatelska [60 min.] 1h	CAS spotkanie z radnym
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
8	16:45-18:15	Zajęcia taneczne [45 min.] 2h	CAS sala gimnastyczna
15	16:45-19:15	Samobrona [60 min. 2,5h]	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"
4,11,18	16:00-18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal [60 min.] 2h	Wolontariat Sala 105
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"
Pon.-pt.	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence-wolontariat	Informacje - rekrutacja www.fundacjahita.pl

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy