



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 30.01.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – Styczeń 2024

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz.			
8,22	10:00-12:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	CAS
15,29	10:00-12:15	Gry stolikowe [45 min.] 3h	CAS
15	16:30-18:00	Zajęcia wokalne (piosenka biesiadna) [45 min.] 2h	
Wtorek			
2,9,16,23,30	11:00-11:45	Zdrowy tryb życia- Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające [45 min.] 1h	Klub Olsza (ul. Stanisława ze Skalbmierza 7) sala ODWOŁANE ZAJĘCIA w dniu 02.01.2024
2,16	12:00-13:30	Przygotowanie do turystyki [45 min.] 2h	CAS
9,23,30	12:00-14:00	Historia sztuki[60 min.] 2h	CAS

2,9,16,23,30	16:45-17:30	Zajęcia taneczne [45 min.] 1h	CAS sala gimnastyczna ODWOŁANE ZAJĘCIA w dniu 09.01.2024
Środa			
3,10,17,24	10:00-11:00	Język angielski – dla początkujących [60 min.] 1h	CAS
31	10:00-12:00	Język angielski – dla początkujących [60 min.] 2h	CAS
17,31	13:00-14:30	Zajęcia teatralne [45 min.] 2h	Teatr Stary
3,10,17,24	16:45-17:30	Zaj. Ruchowe gimnastyczne [45 min.] 1h	CAS sala gimnastyczna ODWOŁANE ZAJĘCIA w dniu 10.01.2024
Czwartek			
4,11,18,25	08:45-10:15	Ćwiczenia w basenie	ul. Eisenberga 4, (dawny basen Polfy)
11,	12:00-14:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	CAS
11,25	14:00-15:30	Zajęcia wokalne (piosenka biesiadna) [45 min.] 2h	CAS
25	11:00-13:00	Zdrowy styl życia [60 min.] 2h	CAS
4,11,18,25	16:45-17:30	Zdrowy tryb życia-Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające [45 min.] 1h	CAS sala gimnastyczna
Piątek			
5,12,19,26	10:00-10:45	Zaj. Ruchowe rehabilitacyjne [45 min.] 1h	Sala Klubu „Prądniczanka” ul. Majora 12A
26,	11:30-13:30	Zajęcia proekologiczne [60 min.] 2h	CAS

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2024:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2,9	14:30-16:30	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal [60 min.] 2h	CAS sala 105 - Wolontariat
10	10:30-12:30	Koncert kolęd zespołu Blue Vocal	DPS, ul Praska 25, w Krk - Wolontariat
15,22,29	16:00–18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal [60 min.] 2h	CAS sala 105 - Wolontariat
3	11:00 -12:00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - [60 min.] 1h	CAS

4	11:00 -12:00	Trening pamięci-Rusz głową i nie tylko [60 min.] 1h	CAS - wolontariat
15	16:30-18:30	Wspólne kolędowanie na Olszy-integracja między sąsiedzka	Klub Olsza (ul. Stanisława ze Skalbmierza 7) sala
19	13:30-15:30	Koncert kolęd zespołu Blue Vocal	PAL, ul. Brogi 26, Krk- Wolontariat
15.01-28.01	10:00-14:00	Przygotowania do WOŚP	Wolontariat
24	15:15-16:30	Spotkania integracyjne grupy teatralnej [60 min.] 2h	CAS - Wolontariat
27	18:00-21:00	Potańcówka – bilet wstępu 15zł/osob.	Klub Olsza (ul. Stanisława ze Skalbmierza 7) sala
28	16:00-18:00	Wspólne kolędowanie	Rząska- kościół św. Antoniego
29	09:00-10:30	Wspólne kolędowanie młodzież szkolna + seniorzy	Sala gimnastyczna wolontariat
Pon.-pt.	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence-wolontariat	Zapisy na dyżury w CAS. Wolontariat

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy