



## 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 01.02.2024

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – luty 2024

*Miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedz.</b>			
5, 19	10:00-12:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	CAS
12	10:00-12:00	Zdrowy styl życia [60 min.] 2h	CAS
26,	10:00-12:00	Zajęcia proekologiczne [60 min.] 2h	CAS
<b>Wtorek</b>			
6,27	11:00-11:45	Zdrowy tryb życia- Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające [45 min.] 1h	Klub Olsza (ul. Stanisława ze Skalbmierza 7) sala
20	10:00-10:45	Zdrowy tryb życia- Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające [45 min.] 1h	CAS sala gimnastyczna

6,20	12:00-14:00	Historia sztuki [60 min.] 2h	CAS
13,27	12:00-13:30	Przygotowanie do turystyki [45 min.] 2h	CAS
6,27	16:45-17:30	Zajęcia taneczne [45 min.] 1h	CAS sala gimnastyczna
13	10:00-11:30	Zajęcia taneczne [45 min.] 2h	CAS sala gimnastyczna
<b>Środa</b>			
7,14,21,28	10:00-11:00	Język angielski – dla początkujących grupa „1” [60 min.] 1h	CAS
7,14,21,28	11:00-12:00	Język angielski – dla początkujących grupa „2” [60 min.] 1h	CAS
7,21	13:00-14:30	Zajęcia teatralne [45 min.] 2h	Teatr Stary
7,28	16:45-17:30	Zaj. Ruchowe gimnastyczne [45 min.] 1h	CAS sala gimnastyczna
<b>Czwartek</b>			
1,8,15,22,29	08:45-10:15	Ćwiczenia w basenie	ul. Eisenberga 4, (dawny basen Polfy)
1	10:00-11:30	Gry stolikowe, [45 min.] 2h	CAS
22	10:00-10:45	Gry stolikowe, [45 min.] 1h	CAS
1,8,29	16:45-17:30	Zdrowy tryb życia- Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające [45 min.] 1h	CAS sala gimnastyczna
15	10:00-10:45	Zaj. Ruchowe gimnastyczne [45 min.] 1h	CAS sala gimnastyczna
22	09:00-09:45	Zdrowy tryb życia- Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające [45 min.] 1h	CAS sala gimnastyczna
22,29	11:00-13:00	Zdrowy styl życia [60 min.] 2h	CAS
<b>Piątek</b>			
2	10:00-12:00	Pierwsza pomoc [60 min.] 2h	CAS
9,16,23	10:00-10:45	Zaj. Ruchowe rehabilitacyjne [45 min.] 1h	Sala Klubu „Prądniczanka” ul. Majora 12A
9,16,23	11:00-12:30	Gry stolikowe, [45 min.] 2h	CAS
23	10:00-11:30	Gry stolikowe, [45 min.] 2h	CAS

## Zajęcia dodatkowe w lutym 2024:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 5,12,19,26	16:00–18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal [60 min.] 2h	CAS sala 105 - Wolontariat
Środa 14,28	13:00–13:45	Spotkania integracyjne grupy teatralnej [45 min.] 1h	CAS - wolontariat
Czwartek 8	11:00 -13:00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - [60 min.] 1h	CAS
Czwartek 15	Godz.: do ustalenia	Wycieczka do Dobczyc	Zbiorka: miejsce do ustalenia
Niedziela 11	15:30 -20:00	Karnawałowa Potańcówka z p. IWONĄ PAVLOVIĆ	patronat Posła na Sejm RP Rafał Komarewicz. Oś. Wysokie 6, Hala Widowiskowo Sportowa w III LO w Krakowie
Piątek 23	11:30 -12:30	Trening pamięci-Rusz głową i nie tylko [60 min.] 1h	CAS - wolontariat
Czwartek 29	11:00	Przedmioty. Galeria Designu Polskiego XX i XXI wieku w Kamienicy Szolajskich,	Z cyklu „Poranek w muzeum” pl. Szczepański 9. <b>Na każde oprowadzanie obowiązuje rezerwacja miejsca-</b> szczegóły w e-mailu
Piątek 2,9,16,23	17:00-21:00	Piątki dla Seniorów – zaproszenie do udziału w dancingu/karaoke	ul. Bracka 4
Pon.-pt.	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence	wolontariat

***Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy***