



### 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 01.03.2024

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – marzec 2024

*Miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedz.</b>			
4	12:00-14:00	Zdrowy styl życia [60 min.] 2h	CAS
11	12:00-13:30	Gry stolikowe [45 min.] 2h	CAS
18	10:00-12:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	CAS
18	12:00-15:00	Pierwsza pomoc [60 min.] 3h	CAS
25	12:00-13:30	Zajęcia artystyczne - florystyka [45 min.] 2h	CAS- zapisy u koordynatora
<b>Wtorek</b>			
5,12,19,26	11:00-11:45	Zdrowy tryb życia- Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające [45 min.] 1h	Klub Olsza (ul. Stanisława ze Skalbmierza 7) sala



5,12,19,26	16:45-17:30	Zajęcia taneczne [45 min.] 1h	CAS sala gimnastyczna
12	12:00-13:30	Przygotowanie do turystyki [45 min.] 2h	CAS
5,19,	12:00-14:00	Historia sztuki [60 min.] 2h	CAS
26	12:00-13:30	Gry stolikowe [45 min.] 2h	CAS
<b>Środa</b>			
6,13,20,27	10:00-11:00	Język angielski – dla początkujących grupa „1” [60 min.] 1h	CAS
6,13,20,27	11:00-12:00	Język angielski – dla początkujących grupa „2” [60 min.] 1h	CAS
6,13,20,27	16:45-17:30	Zaj. Ruchowe gimnastyczne [45 min.] 1h	CAS sala gimnastyczna
13,27	13:00-14:30	Zajęcia teatralne [45 min.] 2h	Teatr Stary
<b>Czwartek</b>			
7,14,21,28	08:45-10:15	Ćwiczenia w basenie	ul. Eisenberga 4, (dawny basen Polfy)
7,14,21	16:45-17:30	Zdrowy tryb życia- Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające [45 min.] 1h	CAS sala gimnastyczna
14	12:30-14:00	Gry stolikowe [45 min.] 2h	CAS
21	11:00-13:00	Zdrowy styl życia [60 min.] 2h	CAS
21	13:00-14:30	Zajęcia wokalne [45 min.] 2h	CAS
28	12:00-13:30	Przygotowanie do turystyki [45 min.] 2h	CAS
<b>Piątek</b>			
1,8,15,22	10:00-10:45	Zaj. Ruchowe rehabilitacyjne [45 min.] 1h	Sala Klubu „Prądniczanka” ul. Majora 12A
1	12:00-14:15	Gry stolikowe. Turniej „Rusz głową” [45 min.] 3h	CAS
15	11:30-13:30	Mobilny senior [60 min.] 2h	CAS

**Zajęcia dodatkowe w marzec 2024:**  
*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 4,11,18,25	16:00–18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal [60 min.] 2h	CAS - Wolontariat

Poniedziałek 4,	10:00–12:00	Bezpieczeństwo w sieci i social mediach	CAS - Wolontariat
Poniedziałek 11,25	10:00–11:30	Twórcze zajęcia dla dorosłych	Klub Olsza (ul. Stanisława ze Skalbmierza 7), bilet wstępu 5zł
Środa 6,20	13:00–13:45	Spotkania integracyjne grupy teatralnej [45 min.] 1h	CAS - Wolontariat
Czwartek 7	11:00 -13:00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - [60 min.] 2h	CAS
Czwartek 14	11:00 -12:00	Trening pamięci-Rusz głową i nie tylko [60 min.] 1h	CAS - wolontariat
Czwartek 14	11:00	Galeria Sztuka Dawnej Polski. XII-XVIII wiek w Pałacu Biskupa Erazma Ciołka,	Z cyklu „Poranek w muzeum” ul. Kanonicza 17. <b>Na każde oprowadzanie obowiązuje rezerwacja miejsca-</b> szczegóły w e-mailu
Piątek 1,8,15,22	17:00-21:00	Piątki dla Seniorów – zaproszenie do udziału w karaoke, etc.	ul. Bracka 4
Piątek 8	11:30-15:00	Poznajemy Kazimierz	Zbiórka o godz. 11:15. Przystanek MPK w stronę Mostu; skrzyżowanie ul. Starowiślniej i ul. Miodowej. Opłata za bilety wstępu około 15,00 zł/osoba. Wolontariat
Piątek 22	08:00	Wycieczka do Chochołowa	Informacje i zapisy u koordynatora.
Pon.-pt.	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence	Wolontariat

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