



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 02.04.2024 Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz.			
8, 22	10:00-12:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	CAS
8	12:00-14:00	Zajęcia proekologiczne [60 min.] 2h	CAS
15	12:00-14:00	Mobilny senior [60 min.] 2h	CAS
22	12:00-13:30	Gry stolikowe [45 min.] 2h - Scrabble	CAS
29	12:00-13:30	Gry stolikowe [45 min.] 2h – Turniej - Scrabble	CAS
Wtorek			
2	11:00-12:30	Przygotowanie do turystyki [45 min.] 2h	Zbiórka Kopiec Krakusa, https://www.dzielnica13.krakow.pl/
9	16:45-18:15	Zajęcia taneczne [45 min.] 2h	CAS sala gimnastyczna

9,16,23	11:00-11:45	Zdrowy tryb życia-Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające [45 min.] 1h	Klub Olsza (ul. Stanisława ze Skalbmierza 7) sala
9, 23	12:00-14:00	Historia sztuki [60 min.] 2h	CAS
16,23	16:45-17:30	Zajęcia taneczne [45 min.] 1h	CAS sala gimnastyczna
16	14:00-15:30	Nordic walking [45 min.] 2h	Informacje i zapisy u koordynatora.
30	12:00-13:30	Przygotowanie do turystyki [45 min.] 2h	CAS
Środa			
3,10,17,24	10:00-11:00	Język angielski – dla początkujących grupa „1” [60 min.] 1h	CAS
3,10,17,24	10:00-11:00	Język angielski – dla początkujących grupa „2” [60 min.] 1h	CAS
3,10,17,24	16:45-17:30	Zaj. Ruchowe gimnastyczne [45 min.] 1h	CAS sala gimnastyczna
10,17	13:00-14:30	Zajęcia teatralne [45 min.] 2h	Teatr Stary
Czwartek			
4,11,18,25	08:45-10:15	Ćwiczenia w basenie	ul. Eisenberga 4, (dawny basen Polfy)
4,18	11:00-13:00	Zdrowy styl życia [60 min.] 2h	CAS
11	13:00-14:30	Zajęcia wokalne „Piosenka biesiadna”[45 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
5	12:30-14:30	Pierwsza pomoc [60 min.] 2h	CAS
12	11:30-13:30	Mobilny senior [60 min.] 2h	CAS
19	12:00-13:30	Przygotowanie do turystyki [45 min.] 2h	CAS
26	11:30-13:00	Gry stolikowe [45 min.] 2h - Scrabble	CAS

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2024:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz. 15, 29	10:00–11:30	Twórcze zajęcia dla dorosłych	Klub Olsza (ul. Stanisława ze Skalbmierza 7), bilet wstępu 5zł
Poniedz. 29	16:00–18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal - [60 min.] 2h	CAS - wolontariat
Wtorek 16	12:00 -14:00	Spotkanie informacyjne [60 min.] 2h	CAS - wolontariat
Środa 3, 24	13:00–13:45	Spotkania integracyjne grupy teatralnej [45 min.] 1h	CAS - wolontariat
Środa 24	11:00	Wystawa czasowa Złote Runo-Sztuka Gruzji w Gmachu Głównym MNK	Z cyklu „Poranek w muzeum” al. 3 Maja 1. Na każde oprowadzanie obowiązuje rezerwacja miejsca
Czwartek 11	11:00-12:00	Trening pamięci-Rusz głową i nie tylko [60 min.] 1h	CAS - wolontariat
Piątek 5,12,19,26	17:00-21:00	Piątki dla Seniorów – zaproszenie do udziału w karaoke, potańcówka,etc.	ul. Bracka 4
Piątek 5,12,19,26	17:00– 19:00	Spotkanie integracyjne Treningi w bule	Bulodron, teren osiedla AVIA przy ul. Stelli Sawickiego i Orlińskiego 4 - wolontariat. Kontakt: Antoni tel. 607-859-697.
Piątek 26	08:00	Wycieczka do Gliwic	Informacje i zapisy u koordynatora.
Sobota 13	16:00	Taneczna Potańcówka dla Seniorów.	Hala Sportowa przy Szkole Podstawowej nr 89 os. Piastów 34A. Zapisy do dnia 05.04.24
Pon.-pt.	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence	Wolontariat

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązuja zapisy