



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 01.05.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – maj 2024

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz.			
6, 20	10:00-12:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	CAS
6	12:00-14:00	Zdrowy styl życia [60 min.] 2h	CAS
13	12:30-14:30	Pierwsza pomoc [60 min.] 2h	CAS
20	12:00-14:00	Zajęcia proekologiczne [60 min.] 2h	CAS
27	12:00-13:30	Gry stolikowe [45 min.] 2h	CAS
Wtorek			
7,14,21,28	11:00-11:45	Zdrowy tryb życia-Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające [45 min.] 1h	Klub Olsza (ul. Stanisława ze Skalbmierza 7) sala

7	16:00-17:30	Zajęcia taneczne [45 min.] 1h	CAS
14,21,28	16:45-17:30	Zajęcia taneczne [45 min.] 1h	CAS sala gimnastyczna
14	12:00-14:00	Historia sztuki [60 min.] 2h	CAS
28	14:00-15:30	Nordic walking [45 min.] 2h	Informacje i zapisy u koordynatora.
Środa			
8,15,22,29	10:00-11:00	Język angielski – dla początkujących grupa „1” [60 min.] 1h	CAS
8,15,22,29	11:00-12:00	Język angielski – dla początkujących grupa „2” [60 min.] 1h	CAS
8	13:00-14:30	Zajęcia teatralne [45 min.] 2h	Teatr Stary
15,22,29	16:45-17:30	Zaj. Ruchowe gimnastyczne [45 min.] 1h	CAS sala gimnastyczna
22	14:00-15:30	Zajęcia teatralne [45 min.] 2h	Teatr Stary
Czwartek			
9,16,23	08:45-10:15	Ćwiczenia w basenie	ul. Eisenberga 4, (dawny basen Polfy)
9,23	13:00-14:30	Zajęcia wokalne „Piosenka biesiadna”[45 min.] 2h	CAS
16	11:00-13:00	Zdrowy styl życia [60 min.] 2h	CAS
16,23	16:45-17:30	Zdrowy tryb życia-Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające [45 min.] 1h	CAS sala gimnastyczna
Piątek			
10,17,24	10:00-10:45	Zaj. Ruchowe rehabilitacyjne [45 min.] 1h	Sala Klubu „Prądniczanka” ul. Majora 12A
17	11:30-13:00	Gry stolikowe [45 min.] 2h	CAS
10,24	11:30-13:30	Mobilny senior [60 min.] 2h	CAS
31	12:00-13:30	Przygotowanie do turystyki [45 min.] 2h	CAS

Zajęcia dodatkowe w maju 2024:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz. 13, 27	10:00–11:30	Twórcze zajęcia dla dorosłych	Klub Olsza (ul. Stanisława ze Skalbmierza 7), bilet wstępu 5zł
Poniedz. 6,13,20,27	16:00–18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal - [60 min.] 2h	CAS - wolontariat
Wtorek 7	12:00 -13:00	Spotkanie informacyjne [60 min.] 1h	CAS - wolontariat
Wtorek 7	13:00 -14:00	Spotkanie organizacyjne – gra bule [60 min.] 1h	CAS - wolontariat
Środa 15,29	13:00–13:45	Spotkania integracyjne grupy teatralnej [45 min.] 1h	CAS - wolontariat
Czwartek 23	11:00	Muzeum Stanisława Wyspiańskiego, III odsłona.	Z cyklu „Poranek w muzeum” pl. Sikorskiego 6. Na każde oprowadzanie, z dwutygodniowym wyprzedzeniem obowiązuje rezerwacja miejsca rezerwacja@mnk.pl lub tel. 12 43 35 744, udział 1zł
Czwartek 23	11:00-12:00	Trening pamięci-Rusz głową i nie tylko [60 min.] 1h	CAS - wolontariat
Piątek 10,17,24	17:00-21:00	Piątki dla Seniorów – zaproszenie do udziału kolejne piątki: - Potańcówka z Marianem Grelą + muzyka na żywo saksofon -Bingo + Potańcówka 70/80/90 - Elvis Presley - wieczór z muzyką i tańcami	Disco Club, ul. Bracka 4, poziom -1 Rezerwacja 572 585 505
Piątek 10,17,24,31	17:00– 18:30	Spotkanie integracyjne Treningi w bule [45 min.] 2h	W zależności od warunków atmosferycznych: bulodrom, teren osiedla AVIA przy ul. Stelli Sawickiego i Orlińskiego 4 lub CAS - wolontariat. Kontakt: Antoni tel. 607-859-697.
Pon.-pt.	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence	Wolontariat

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy