



### 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	09:00-13:00
środa	09:00-13:00
czwartek	10:00-14:00
piątek	09:00-13:00

### OBOWIĄZUJE OD 14.06.2024

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2024

*Miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedz.</b>			
3, 17	12:00-14:00	Kurs fotograficzno-filmowy [60 min.] 2h	CAS
10	10:00-12:00	Zdrowy styl życia [60 min.] 2h	CAS
10	12:30-14:30	Pierwsza pomoc [60 min.] 2h	CAS
24	10:00-12:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	CAS
24	12:00-14:00	Zdrowy styl życia [60 min.] 2h	CAS
<b>Wtorek</b>			
4,11,18	11:00-11:45	Zdrowy tryb życia-Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające [45 min.] 1h	Klub Olsza (ul. Stanisława ze Skalbmierza 7) sala

4,11,18	16:45-17:30	Zajęcia taneczne [45 min.] 1h	CAS sala gimnastyczna
11	14:00-15:30	Nordic walking [45 min.] 2h	Informacje i zapisy u koordynatora.
18	12:00-12:45	Gry stolikowe [45 min.] 2h	CAS
25	09:00-10:30	Zajęcia taneczne [45 min.] 2h	CAS sala gimnastyczna
25	11:00-13:00	Historia sztuki [60 min.] 2h	CAS
<b>Środa</b>			
5,12,19	10:00-12:00	Język angielski – dla początkujących [60 min.] 2h	CAS
12	13:00-14:30	Zajęcia teatralne [45 min.] 2h	Teatr Stary
5,12,19	16:45-17:30	Zaj. Ruchowe gimnastyczne [45 min.] 1h	CAS sala gimnastyczna
26	10:00-12:00	Kurs szycia i haftowania [60 min.] 2h	CAS
<b>Czwartek</b>			
6,13,20	08:45-10:15	Ćwiczenia w basenie	ul. Eisenberga 4, (dawny basen Polfy)
13	10:00-12:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	CAS
6,20,27	13:00-14:30	Zajęcia wokalne „Piosenka biesiadna”[45 min.] 2h	CAS
6,13	16:45-17:30	Zdrowy tryb życia-Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające [45 min.] 1h	CAS sala gimnastyczna
27	11:00-12:30	Gry stolikowe [45 min.] 2h	CAS
<b>Piątek</b>			
7,21,28	10:00-10:45	Zaj. Ruchowe rehabilitacyjne [45 min.] 1h	Sala Klubu „Prądniczanka” ul. Majora 12A
14	11:30-13:00	Gry stolikowe [45 min.] 2h	CAS
21	11:30-13:30	Mobilny senior [60 min.] 2h	CAS

### Zajęcia dodatkowe w czerwiec 2024:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz. 3,17	10:00–11:30	Twórcze zajęcia dla dorosłych	Klub Olsza (ul. Stanisława ze Skalbmierza 7), bilet wstępu 5zł
Poniedz. 3,10,17,24	16:00–18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal - [60 min.] 2h	CAS - wolontariat
Wtorek 4	12:00 -13:00	Spotkanie informacyjne [60 min.] 1h	CAS - wolontariat

Wtorek 18	15:30-17:00	Koncert Zespołu „Blue Vocal”	Szkoła Podstawowa nr 2, ul Strzelców 5A - wolontariat
Środa 5,19	13:00–13:45	Spotkania integracyjne grupy teatralnej [45 min.] 1h	CAS - wolontariat
Czwartek 20	11:00	Muzeum Dom Józefa Mehoffera.	Z cyklu „Poranek w muzeum” Ul. Krupnicza 26. <b>Na każde oprowadzanie, z dwutygodniowym wyprzedzeniem obowiązuje rezerwacja miejsca</b> <a href="mailto:rezerwacja@mnk.pl">rezerwacja@mnk.pl</a> lub tel. 12 43 35 744, udział 1zł
Czwartek 20	11:00-12:00	Trening pamięci-Rusz głową i nie tylko [60 min.] 1h	CAS - wolontariat
Czwartek 27	08:45-10:15	Ćwiczenia w basenie	ul. Eisenberga 4, (dawny basen Polfy)
Czwartek 27	8.00 – 20.00	Wycieczka „Pola lawendowe” Proszowice	Informacje i zapisy u koordynatora.
Piątek 7	12:00-14:00	Taniec liniowy na Rynku- występ CASów. Rozpoczęcie tygodnia „Kocham Kraków z wzajemnością”	Rynek Główny w Krakowie
Piątek 14	10:00–11:30	Spotkanie organizacyjne- Święto Dzielnicy 3	CAS, Stadion Wieczysta- wolontariat
Piątek 28	17:00-21:00	Piątki dla Seniorów	Disco Club, ul. Bracka 4, poziom -1 Rezerwacja 572 585 505
Piątek 7,14,21,28	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.
Sobota 15	14:00	Święto Dzielnicy III Prądnik Czerwony-rozgrywki w bule, molki.	KS Wieczysta Kraków przy ul. Kazimierza Chałupnika 16.
Pon.-pt.	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence	Wolontariat

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