



## 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	09:00-13:00
wtorek	09:00-13:00
środa	09:00-13:00
czwartek	09:00-13:00
piątek	09:00-13:00

### OBOWIĄZUJE OD 03.07.2024

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2024

*Miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedz.</b>			
8,15,29	09:00-11:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	CAS
8	11:00-13:00	Historia sztuki [60 min.] 2h	CAS
15	11:00-13:00	Zajęcia plastyczne [60 min.] 2h	CAS
22	11:30-13:00	Zajęcia wokalne „Piosenka biesiadna”[45 min.] 2h	CAS
<b>Wtorek</b>			
2	11:00-13:00	Historia sztuki [60 min.] 2h	CAS
9,16	11:15-12:45	Zajęcia taneczne [45 min.] 2h	CAS sala gimnastyczna
16	09:00-11:00	Kurs fotograficzno-filmowy [60 min.] 2h	CAS

23	10:00-13:00	Zajęcia proekologiczne [60 min.] 3h	Ekosystemy Podkrakowskich Dolinek Zajęcia w terenie. Szczegóły u koordynatora.
30	09:00-10:30	Zajęcia wokalne „Piosenka biesiadna”[45 min.] 2h	CAS
<b>Środa</b>			
3	09:00-11:00	Zdrowy styl życia [60 min.] 2h	CAS
10	10:00-10:45	Zdrowy tryb życia- Qigong [45 min.] 1h	CAS
10	12:00-14:00	Zdrowy styl życia [60 min.] 2h	CAS
24	09:00-09:45	Zdrowy tryb życia-Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające [45 min.] 1h	CAS sala gimnastyczna
24	10:00-13:00	Historia sztuki [60 min.] 3h	CAS
31	10:00-10:45	Zdrowy tryb życia - Qigong [45 min.] 1h	CAS
31	11:00-12:30	Gry stolikowe [45 min.] 2h	CAS
<b>Czwartek</b>			
4,11	11:00-13:00	Mobilny senior [60 min.] 2h	CAS
18	10:00-13:00	Przygotowanie do turystyki [45 min.] 4h	Muzeum AGH, Wystawa "Patrzę, Słucham, Eksperymentuję" - Sala iluzji.
25	11:00-13:00	Zdrowy styl życia [60 min.] 2h	CAS
<b>Piątek</b>			
5	10:00-10:45	Zdrowy tryb życia- Qigong [45 min.] 1h	CAS
5	11:00-12:30	Gry stolikowe [45 min.] 2h	CAS
12,19,26	10:00-10:45	Zaj. Ruchowe rehabilitacyjne [45 min.] 1h	Sala Klubu „Prądniczanka” ul. Majora 12A
12	11:30-13:30	Wiedza obywatelska [60 min.] 2h	CAS
19	11:30-13:30	Zajęcia plastyczne [60 min.] 2h	CAS
26	11:30-12:15	Gry stolikowe [45 min.] 1h	CAS

### Zajęcia dodatkowe w lipiec 2024:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz. 1	09:00-09:45	Qigong [45 min.] 1h	CAS - wolontariat
Poniedz. 1	11:00-13:00	Spotkanie informacyjne [60 min.] 2h	CAS - wolontariat

Poniedz. 1,15,29	16:00–18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal - [60 min.] 2h	CAS - wolontariat
Poniedz. 22	10:00-11:00	Zajęcia kreatywne	CAS - wolontariat
Środa 17	10:00–15:00	Przeгляд taneczny	Hala 100-lecia KS Cracowia, Al. F.M. Focha 30
Środa 31	10:00	Turniej molky	DPS, ul. Kluzeka 6, Krk. Organizator CAS „Nie dzieli nas wiek”
Czwartek 4,11,18,25	08:45-10:15	Ćwiczenia w basenie	ul. Eisenberga 4, (dawny basen Polfy)
Czwartek 18	8.00 – 20.00	Wycieczka jednodniowa Kazimierz Dolny	Informacje i zapisy u koordynatora.
Piątek 26	8.00 – 20.00	Wycieczka jednodniowa Sandomierz	Informacje i zapisy u koordynatora
Piątek 26	10:00-14:00	Spotkanie plenerowe nad Zalewem Nowohuckim "Fruwająca Ryba"	Organizator CAS "Fruwająca Ryba"
Piątek 5,12,19,26	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.
Niedziela 7	18:00	VII Światowy Dzień Tańca w Kręgu	ul. H. Rodakowskiego, Krk.
Pon.-pt.	09:00-13:00	Dyżury w kawiarence	Wolontariat

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