

## 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 17.09.2024

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2024

*Miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedz.</b>			
2,23	10:00-11:00	Arteterapia [60 min.] 1h	CAS
9	09:00-11:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	CAS
9	12:00-13:30	Zajęcia artystyczne [45 min.] 2h	CAS
23	12:00-14:00	Przygotowanie do turystyki [45 min.] 2h	CAS
30	10:00-11:30	Zajęcia artystyczne [45 min.] 2h	CAS
<b>Wtorek</b>			
3	09:00-09:45	Zajęcia taneczne [45 min.] 1h	CAS

10,17,24	10:00-10:45	Zdrowy tryb życia-Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające [45 min.] 1h	Klub Olsza (ul. Stanisława ze Skalbmierza 7) sala
10,17	11:00-13:00	Kurs małej poligrafii [60 min.] 2h	CAS
10,17,24	16:00-17:30	Zajęcia taneczne [45 min.] 2h	CAS sala gimnastyczna
<b>Środa</b>			
4	10:00-11:30	Gry stolikowe [45 min.] 2h	CAS
11,18,25	10:00-12:00	Język angielski- grupa początkująca [60 min.] 2h	CAS
18	12:00-15:00	Mediacje [60 min.] 3h	CAS
18,25	16:00-16:45	Zdrowy tryb życia-Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające [45 min.] 1h	CAS – sala gimnastyczna
25	12:00-14:00	Historia sztuki [60 min.] 2h	CAS
<b>Czwartek</b>			
5,19	13:00-14:30	Zajęcia wokalne „Piosenka biesiadna”[45 min.] 2h	CAS
12	16:45-17:30	Zdrowy tryb życia-Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające [45 min.] 1h	CAS – sala gimnastyczna
<b>Piątek</b>			
13,20	10:00-10:45	Zaj. Ruchowe gimnastyczne [45 min.] 1h	Sala Klubu „Prądniczanka” ul. Majora 12A
20	10:00-11:00	Arteterapia [60 min.] 1h	CAS
20	11:30-13:30	Zajęcia plastyczne [60 min.] 2h	CAS

### Zajęcia dodatkowe wrzesień 2024:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz. 2	11:00–13:00	Spotkanie informacyjne [60 min.] 2h	CAS - wolontariat
Poniedz. 16	11:00–13:00	Spotkanie integracyjne z radnymi Dzielnicy 3 [60 min.] 2h	CAS - wolontariat
Poniedz. 2,9,16,23,30	16:00–18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal - [60 min.] 2h	CAS - wolontariat

Poniedz. 30	08:00–18:00	Wycieczka jednodniowa II	Informacje u koordynatora
Wtorek 3	09:45	Wycieczka rejs statkiem Sobieski do Tyńca	Zbiórka Restauracja Ogród Wiślany naprzeciwko D.H. Jubilat
Wtorek 24	10:00–17:00	Wycieczka jednodniowa I	Informacje u koordynatora
Czwartek 12,19,26	08:45-10:15	Ćwiczenia w basenie	ul. Eisenberga 4, (dawny basen Polfy)
Czwartek 12	11:00–12:00	Trening pamięci-Rusz głową i nie tylko [60 min.] 1h	CAS - wolontariat
Czwartek 19	07:30–16:00	Wycieczka do doliny Mnikowskiej	Informacje u koordynatora
Czwartek 26	09:00–14:00	IX Mistrzostwa Seniorów 65+ o Puchar PMK – dzień pierwszy	na obiekcie sportowym KS Bronowianka
Czwartek 26	08:00–18:00	Jednodniowa wycieczka do Bukowiny Tatrzańskiej	Informacje u koordynatora
Piątek 6	09:00–21:00	XI Międzynarodowe Senioralia w Parku Jordana i na Rynku Głównym	Zgodnie z programem <a href="https://glosseniora.pl/senioralia/">https://glosseniora.pl/senioralia/</a>
Piątek 27	09:00–14:00	IX Mistrzostwa Seniorów 65+ o Puchar PMK – dzień drugi	na obiekcie sportowym KS Bronowianka
Piątek 13,20,27	16:00– 18:15	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 22	13:00-17:00	Piknik Budżetu Obywatelskiego-Dzielnica3	Park Zaczarowanej Dorożki
Pon.-pt.	10:00-14:00	Dyżury w kawiarence	Wolontariat

*Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy*