



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

OBOWIĄZUJE OD 01.11.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2024

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz.			
4	10:00-12:00	Zajęcia plastyczne [60 min.] 2h	CAS
18,25	10:00-12:00	Trening pamięci [60 min.] 2h	CAS
4,18,25	14:00-14:45	Zaj. Ruchowe gimnastyczne [45 min.] 1h	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100
Wtorek			
5,12,19,26	10:00-10:45	Zdrowy tryb życia-Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające [45 min.] 1h	Klub Olsza (ul. Stanisława ze Skalbmierza 7) sala
5	14:00-14:45	Zaj. Ruchowe gimnastyczne [45 min.] 1h	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100

12,19,26	11:30-12:15	Zajęcia taneczne [45 min.] 1h	CZDK, ul. Dobrego Pasterza 100
Środa			
6,13,27	10:00-12:00	Język angielski- grupa początkująca [60 min.] 2h	CAS
20	10:00-12:00	Zajęcia plastyczne [60 min.] 2h	CAS
20	12:00-14:00	Mediacje [60 min.] 2h	CAS
Czwartek			
7,28	11:00-13:00	Mobilny senior [60 min.] 2h	CAS
7,21	13:00-14:30	Zajęcia wokalne „Piosenka biesiadna”[45 min.] 2h	CAS
14	11:00-13:00	Zajęcia plastyczne [60 min.] 2h	CAS
Piątek			
8,15,22,29	10:00-10:45	Zdrowy tryb życia-Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające [45 min.] 1h	Sala Klubu „Prądniczanka” ul. Majora 12A
8	11:30-13:30	Zajęcia plastyczne [60 min.] 2h	CAS
29	11:30-13:00	Zajęcia szycia i haftowania [60 min.] 2h	CAS

Zajęcia dodatkowe listopad 2024:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedz. 4	17:00–19:00	Patriotyczne piosenki-Wspólne śpiewanie na Olszy	Klub Olsza, ul. Stanisława ze Skalbmierza 7; bilet wstępu 5zł/os
Poniedz. 18,25	16:00–18:00	Spotkania integracyjne zespołu Blue Vocal - [60 min.] 2h	CAS - wolontariat
Środa 6	10:00-11:00	Zajęcia twórcze-"Obrazy prasowanych kwiatów"	Klub Olsza (ul. Stanisława ze Skalbmierza 7), wstęp 15zł/os; bilety.krakowskieforum.pl
Środa 6	12:30-14:00	Turcja - wrażenia z podróży	CAS - wolontariat
Środa 13	12:00-14:00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - [60 min.] 2h	CAS - wolontariat
Środa 20	10:00-11:00	Zajęcia twórcze-"Gliniane miseczki z motywem liści"	Klub Olsza (ul. Stanisława ze Skalbmierza 7), wstęp 15zł/os;

			bilety.krakowskieforum.pl
Czwartek 7,14,21,28	08:45-10:15	Ćwiczenia w basenie	ul. Eisenberga 4, (dawny basen Polfy)
Czwartek 21	11:00-12:00	Trening pamięci-Rusz głową i nie tylko [60 min.] 1h	CAS - wolontariat
Czwartek 21	17:30	Zabawa „Andrzejkowa”	Stadion KS - Prądniczanka, ul. Św. A. Boboli 5. Szczegóły u koordynatora.
Piątek 18	07:30	Spacer Doliną Aleksandrowicką.	Wolontariat. Szczegóły u koordynatora.
Piątek 29	15:00-21:00	Świąteczna Zbiórka Żywności	Wolontariat
Pon.-pt.	w godz. otwarcia CAS	Dyżury w kawiarence	Wolontariat

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy