



Centrum Aktywności Seniora - Pracownia  
Inicjatyw  
ul. Lipska 63, Kraków



## Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Inicjatyw

adres - Ul. Lipska 63

kontakt – tel. 576-188-983

e-mail: milka@fabrykainicjatyw.pl

### CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	16:00-20:00
wtorek	08:30-12:30
środa	08:30-12:30
czwartek	08:30-12:30
piątek	09:00 -13:00

**OBOWIĄZUJE OD 25.01.2023**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych - styczeń 2023

*miesiąc*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	16:00-20:00	Kawiarenka seniora	
	17:30-18:30	Kurs smartfonowy,	Od 23.01
	18:30-19:30	Tablety i komputery	Od 23.01
wtorek	08:30-09:30	Kącik porad – sprawy codzienne	Informacja i zapisy w CAS
	09:30-10:30	Pilates z elementami baletowymi.	Ul. Lipska 63 najbliższy przystanek (Mały Płaszów – kierunek ul. Myśliwska – Poczta)
środa	09:00-10:30	Nordicwalking z gimnastyką	Zbiórka pod siedzibą – trasa wały wiślane/ Bagry
	10:30-12:30	Zajęcia edukacyjne	18.01 – kurs koncentracji i zapamiętywania 25.01- kurs koncentracji i zapamiętywania
czwartek	10:00-11:00	Historia Sztuki	19.01 – Szopki (zbiórka Kościoł Bernardynów pod Wawelem), 26.01 – Szlak dominikanów – Muzeum – uwaga limit wejść
	11:00-12:00	Historia Miasta Krakowa	Miejsca zbiórki u koordynatora
piątek	09:30-10:30	Pilates	
	10:30-13:00	Brydż – spotkania brydżowe	
	10:30-12:30	Gry stolikowe	

[Wpisz tutaj]

## Zajęcia dodatkowe w styczeń 2023:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
16.01.2023	16:00-20:00	Spółeczność- Otwarcie CAS-u	Gry, planowanie, deklaracje, doradztwo informatyczne
17.01.2023 (wtorek)	10:00-11:00	Kraków w plenerze -Wystawa NCK	Zbiórka pod NCK – najbliższy przystanek (149,179, 189, 4,10,16,21,22,44) Plac Centralny im. Regana – z historykiem sztuki
17.01.2023 (wtorek)	11:00-12:00	Lasoterapia- Lasek Mogilski	Z przewodnikiem – Lasek Mogilski lub łąki nowohuckie w zależności od pogody
21.01.2023 (SOBOTA)	11:30-13:00	Wernisaż Magdy – Rdest- Nowak + spotkanie z onkopsychologiem, etiuda teatralna „ Mickiewicz ? To lubię, koncert	Ul. Mikołajska 2, Krakowskie Forum Kultury
27.01.2023 (piątek)	18:00-20:00	Spektakl „ Klątwy Panieńskie” (na podstawie Ślubów Panieńskich) - SOLVAY	Wejściówki do odbioru u Koordynatora lub Solvay, Zakopiańska 62