



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 01.02.2023**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych - luty 2023

*miesiąc*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	17:30-18:30	Kurs smartfonowy,	Bez 20.02,27.02
	18:30-19:30	Tablety i komputery	Bez 20.02,27.02
	16:15-18:15	Mapa Marzeń – spotkanie z coachem	20.02 Mapa Marzeń 27.02 Mapa Marzeń -
wtorek	08:30-09:30	Kącik porad	
	09:30-10:30	Pilates z elementami baletowymi.	Obowiązują zapisy- limit sali
środa	09:00-10:30	Nordicwalking z gimnastyką	Zbiórka pod siedzibą – trasa wały wiślane/ Bagry
	10:30-12:30	Zajęcia edukacyjne	02.02 Trening umysłu (2h) 09.02 10:20-11:20 – Trening umysłu (1h) 09.02 11:20-12:20 Malowanie na szkle (1h) - witraż 15.02 – Filmowisko i dyskusja (2h) 23.02 11:20-12:20 Malowanie na szkle (1h) - witraż
czwartek	10:00-11:00	Historia Sztuki	Miejsca zbiórki u koordynatora bez 16.02 -> zajęcia dodatkowe 15.02
	11:00-12:00	Historia Miasta Krakowa	Miejsca zbiórki u koordynatora bez 16.02 -> zajęcia dodatkowe 15.02



piątek	09:30-10:30	Pilates	Zapisy- limit sali
	10:30-13:00	Brydż – spotkania brydżowe	
	10:30-12:30	Gry stolikowe	
	10:30-11:30	Trening umysłu	Adres. Ul. Kozia 22 – salka przy Tawernie na Hornie

### Zajęcia dodatkowe w luty 2023:

*miesiąc*

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
04.02.2023	10:00-11:00	Nordicwalking / Marszobieg	Park Jordana/Błonia
07.02.2023	10:45-12:15	Spotkanie dla wolontariuszy	
13.02.2023	16:30-17:30	Genologia – drzewo rodzinne	
15.02.2023	10:00-11:00	Historia Sztuki – Mogiła	
15.02.2023	11:00- 12:00	Historia Miasta Krakowa- Mogiła	
15.02.2023	18:00-20:00	Wernisaż Edward Morek - Moje Fascynacje	Krakowska 13, KFK – Krakowskie Forum Kultury