



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 11.02.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych - luty 2023

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	17:30-18:30	Kurs smartfonowy,	Bez 27.02
	18:30-19:30	Tablety i komputery	Bez 27.02
	16:15-17:30	Edukacja: Mapa Marzeń – spotkanie z coachem	20.02 Mapa Marzeń 27.02 Mapa Marzeń 16:30-18:30
		Edukacja	27.02 Filmowisko z marzeniami 18:30-20:00
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, (bez środy 15.02, jednorazowo będzie 13.02- zajęcia dodatkowe)
	10:30-12:30	Zajęcia edukacyjne	01.02 Trening umysłu (2h) 08.02 10:20-11:20 – Trening umysłu (1h) 08.02 11:20-12:20 Malowanie na szkle (1h) - witraż 15.02 – Filmowisko i dyskusja (2h) 22.02 11:20-12:20 Malowanie na szkle (1h) - witraż

[Wpisz tutaj]

czwartek	10:00-11:00	Historia Sztuki	Miejsca zbiórki u koordynatora bez 16.02 -> zajęcia dodatkowe 15.02 Muzeum Dominikanów, Muzeum Dominikanów, Wawel
	11:00-12:00	Historia Miasta Krakowa	Miejsca zbiórki u koordynatora bez 16.02 -> zajęcia dodatkowe 15.02
	09:00-12:00	Wolontariat senioralny – podziel się wiedzą/ doświadczeniem	Od 09.02
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 lutym 2023:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
04.02.2023	10:00-11:00	Nordicwalking / Marszobiegi	Park Jordana/Błonia
07.02.2023	10:45-12:15	Spotkanie dla wolontariuszy	
11.02 i 12.02.2023	19:00-21:00	Wyjście do Teatru Łażnia	Zapisy u koordynatora. 576-188-983
13.02.2023	09:15-10:45	Nordicwalking	Zbiórka na pętli tramwajowej Mały Płaszów
13.02.2023	16:30-17:30	Genologia – drzewo rodzinne	
13.02.2023	18:00-20:00	Karnawałowe ostatki	Bracka, zapisy i rezerwacja u Miłki
15.02.2023	10:00-11:00	Historia Sztuki – Mogiła	(nowe muzeum, limit miejsc)
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
16.02.2023	09:30-12:00	Tłusty czwartek – warsztaty edukacyjne spotkanie integracyjne	Zapisy, limit Sali
17.02.2023	17:00-19:00	Wieczór karnawałowy z artystami Opery Krakowskiej	Klub Kultury Przegorzały (ul. Kamedulska 70, zapisy u koordynatora
19.02.2023	15:00-17:00	Spotkanie w Operze	Opera Krakowska, zapisy u koordynatora