



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



## Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Inicjatyw

adres - Ul. Lipska 63

kontakt – tel. 792847487, 576188983

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 22.02.2023**

*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
	16:30-17:30	Genologia – drzewo rodzinne	13.02
	16:15-17:30	Mapa Marzeń – spotkanie z coachem	20.02
	16:30-18:30	Mapa Marzeń – spotkanie z coachem	27.02
	18:30-20:00	Filmowisko z marzeniami	27.02
	09:00-10:30	Nordicwalking z gimnastyką	13.02
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 15.02

środa	10:30-12:30	Trening umysłu (2h)	01.02
	10:20-11:20	Trening umysłu (1h)	08.02,22.02
	11:20-12:20	Malowanie na szkle (1h) - witraż	08.02,22.02
	10:30-12:30	Filmowisko i dyskusja (2h)	15.02
	10:00-11:00	Historia Sztuki	15.02
	11:00-12:00	Historia Miasta Krakowa	15.02
czwartek	10:00-11:00	Historia Sztuki	Miejsca zbiórki u koordynatora bez 16.02 Muzeum Dominikanów, Muzeum Dominikanów, Wawel
	11:00-12:00	Historia Miasta Krakowa	Miejsca zbiórki u koordynatora bez 16.02
	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 luty 2023:

*miesiąc*

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
04.02	10:00-11:00	Nordicwalking / Marszobiegi	Park Jordana/Błonia
07.02	10:45-12:15	Spotkanie dla wolontariuszy	
11.02 i 12.02	19:00-21:00	Wyjście do Teatru Łaźnia	Zapisy u koordynatora. 576-188-983
13.02	18:00-20:00	Karnawałowe ostatki	Bracka, zapisy i rezerwacja u Miłki
15.02	18:00-20:00	Wernisaż Edward Morek - Moje Fascynacje	Krakowska 13, KFK – Krakowskie Forum Kultury
16.02	09:30-12:00	Tłusty czwartek – warsztaty edukacyjne - spotkanie integracyjne	Zapisy, limit Sali
17.02	17:00-19:00	Wieczór karnawałowy z artystami Opery Krakowskiej	Klub Kultury Przegorzały (ul. Kamedulska 70, zapisy u koordynatora

19.02	15:00-17:00	Spotkanie w Operze	Opera Krakowska, zapisy u koordynatora
24.02	16:30- 19:00	"Razem dla pokoju".	(Msza, koncert i marsz – Wawe)
28.02	09-16:00	Wycieczka Brzesko	
01.02 - środa	09-11:00	Samoobrona z policją	Zapisy obowiązują strój sportowy i butelka wody! Zajęcia odbędą Komendzie SMMK na ul. Dobrego Pasterza 116. Mamy 20 miejsc! ćwiczenia na bosy lub w skarpetkach antypoślizgowych, dostosowane do seniorów.