



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

O BOWIAŻUJE OD 22.03.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych - MARZEC 2023

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	17:30-18:30	Kurs smartfonowy,	Bez 27.03
	18:30-19:30	Tablety i komputery	Bez 27.03
	18:00-19:00	Taniec liniowy	27.03
	16:00-17:30	Wolontariat senioralny	06.03 Genologia
wtorek	10:00-11:00	Historia Sztuki	m.in. wyjścia do miejsc kultury
	11:00-12:00	Historia Miasta Krakowa	m.in. wyjścia do miejsc kultury
	9:00-12:30	Filmowiska / Integracja	Klub dyskusyjny
środa	09:00-10:30	Nordicwalking z gimnastyką	Zbiórka pod siedzibą – PĘTLA tramwajowa „ Mały Płaszów” Przystanek wysiadkowy 11,20,6
	10:30-12:30	Trening umysłu	22.03, 28.03
	11:00-12:00	Rękodzieło	8.03, 15.03 Malowanie na szkle, Decupage. Bez 1.03

czwartek	11:15- 12:15	Pilates z elementami baletowymi.	Zapisy – limit sali
	14:00-16:00	Piesze wycieczki – z Qestingiem	09.03, 16.03, 23.03 , 30.03
piątek	09:30-10:30	Pilates	Zapisy – limit sali
	10:30-13:00	Brydż – spotkania brydżowe	03.03 – Turniej Rusz Głowa, zapisy
	10:30-13:00	Gry stolikowe	03.03 – Turniej Rusz Głowa, zapisy

Zajęcia dodatkowe w marzec 2023:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
01.03.2023- środa	09-11:00	Samoobrona z policją	Zapisy obowiązuje strój sportowy i butelka wody! Zajęcia odbędą Komendzie SMMK na ul. Dobrego Pasterza 116.
07.03	17:00- 18:00	Helena Rubinstein – ikona popkultury – wykład Rafała Stanowskiego	Żydowskie Muzeum Galicja, ul. Dajwór 18
08.03	18:00- 20:00	Wystawa HERBALISTKI- Wernisaż	Galeria Domu Norymberskiego w Krakowie ul. Skateczna 2
23.03	08:30- 16:30	Wycieczka - Tarnów	Z przewodnikiem, zapisy u koordynatora
25.03 sobota	10:00- 11:30	Nordicwalking z gimnastyką	Błonia, zbiórka pod Jordanówką- okrągłak, była restauracja o 9.55
31.03	12:30- 14:30	„Bezpieczeństwo korzystania z usług finansowych” z NBP i Komendą Miejską policji	Miejsce: Oddział Okręgowy w Krakowie ul. Basztowa 20 Mamy zarezerwowane miejsca – zapisy u Koordynatora .
marzec	19:00- 21:00	Wyjścia do teatru	Teatr Łaźnia, zapisy u koordynatora * “Miłosna wojna stulecia”: piątek, 10.03, sobota, 11 marca oraz niedziela, 12 marca * “Czarny papież, : pt, 17 marca oraz sob 18 marca 19:00 * “Własny pokój” niedziela, 19.03 oraz pon, 20.03 19:00 * “Strach i nędza 2022” pt 24 marca, sob 25 marca 19:00