



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 29.05.2023

Harmonogram zajęć stałych - maj 2023

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	09:00-11:00	Rękodzieło/ Ceramika/ Florystyka	15.05 – odwołany tylko 22.05 Zapisy, zajęcia w Grafitt, ul. Myśliwska,
	16:00-17:30	Integracja- spotkania społeczności	
	17:30-18:30	Kurs smartfonowy,	Bez 29.05
	18:30-19:30	Tablety i komputery	Bez 29.05
	18:00-19:00	Taniec liniowy/ w kręgu/ integracyjny	29.05
wtorek	10:00-11:00	Historia Sztuki	m.in. wyjścia do miejsc kultury, bez 30.05
	11:00-12:00	Historia Miasta Krakowa	m.in. wyjścia do miejsc kultury, bez 30.05
	10:00-11:00	Gimnastyka senioralna	Wolontariat senioralny, bez 02.05
środa	09:00-10:00	Pilates/ gimnastyka dna miednicy	Bez 3.05
	10:00-11:30	Nordicwalking z gimnastyką	Bez 3.05, start z pętli tramwajowej Mały Płaszów
czwartek	09:00-10:00	Pilates	
	10:00-11:00	Wprawki w niemiecki	Wolontariat senioralny
	11:00-12:30	Gry karciane i planszowe	
piątek	09:00-11:00	Brydż – spotkania brydżowe	
	09:00-11:00	Gry karciane i stolikowe	
	11:00-12:00	J. angielski	Poziom średnio zaawansowany
	12:00-13:00	Trening umysłu	Bez 19.05



Zajęcia dodatkowe w maj 2023:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
12.05.2023	09:30-12:00	Integracyjny Turniej Remika,	Informacje u koordynatora
12.05.2023	12-13:00	Taniec - Rynek	Informacje u Koordynatora
16, 30.05	12:30-13:30	Basen – Aqá Areobik	Zapisy
4,11.05.2023	12-13:00	Lasoterpia	4.05 Liban,11.05- Zakrzówek
4.11.05.2023	13-14:00	Warsztaty fotograficzne	4.05 Liban, 11,05 Zakrzówek
15.05,22.05	10:00-11:00	Lasoterpia	Krółówka, Wilga
15.05,22.05	11:00-12:00	Warsztaty fotograficzne	Lasek Wolski
18.05 i 25.05	14:00-16:00	Qesting – piesze wycieczki z ciekawostkami	
19.05	11:45-13:00	Prezentacja – Od Ziemi Ognistej do Pustyni Atakama	Spotkanie z podróżnikiem
20.05.2023 21.05.2023	18:30 – 20:30	Gala Operetkowa „Uśmiechnij j się z Kiepurą”	Opera Krakowska
26.05	16:00	Warsztaty taneczne i potancowka	MOS
29.05	10:00-11:00	Lasoterpia	Lasek Wolski
	11:00-12:00	Warsztaty fotograficzne	Lasek Wolski