



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

**OBOWIĄDUJE OD 05.06.2023**

### Harmonogram zajęć stałych -czerwiec 2023

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	09:00-11:00	Rękodzieło/ Ceramika/ Florystyka	Tylko 19.06 Zapisy, zajęcia w Grafit, ul. Myśliwska,
	10:00-11:00	Lasoterapia (plener)	Bez 30.06
	11:00-12:00	Warsztaty fotograficzne (plener)	Bez 30.06
	16:00-17:30	Integracja- spotkania społeczności	
	17:30-18:30	Kurs smartfonowy,	Bez 05.06, 26.06
	18:30-19:30	Tablety i komputery	Bez 05.06, 26.06
	18:00-19:00	Taniec liniowy/ w kręgu/ integracyjny	Tylko 26.06
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,
	10:00-11:00	Gimnastyka senioralna	Wolontariat senioralny,
środa	09:00-10:00	Pilates/ gimnastyka dna miednicy	
czwartek	09:00-10:00	Pilates	Bez 08.06
	10:00-11:00	Wprawki w niemiecki	Wolontariat senioralny, bez 08.06
	11:00-12:30	Gry karciane i planszowe	
piątek	09:00-11:00	Brydż – spotkania brydżowe	Bez 09.06
	09:00-10:30	Nordicwolving z gimnastyką	Zbiórka Pętla Mały Płaszów- kierunek Bagry
	09:00-11:00	Gry karciane i stolikowe	
	11:00-12:00	J. angielski	Poziom średnio zaawansowany bez 09.06

## Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2023:

*miesiąc*

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
05.06	08-18:00	Wycieczka	Informacje u koordynatora, Pustynia Błędowska- Olkusz, Nordicwolving, spacer edukacyjny z przewodnikiem
02-04.06		Wycieczka Gołkowice	Zapisy u koordynatora
12.06	16:30-17:30	Trening Umysłu	
13,27.06	12:30-13:30	Basen	Lemon, zapisy u koordynatora Miłki
29.06	08-18:00	Wycieczka- Solec	
15,22.06 (czwartek)	13:30-15:30	Qesting – spacer edukacyjne - międzypokoleniowe	