



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 19.06.2023

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych -czerwiec 2023

*miesiąc*

| dzień        | Godzina     | rodzaj zajęć                          | Uwagi   |
|--------------|-------------|---------------------------------------|---|
| poniedziałek | 09:00-11:00 | Rękodzieło/ Ceramika/ Florystyka      | Tylko 26.06 Zapisy, zajęcia w Grafit, ul. Myśliwska,  |
|              | 10:00-11:00 | Lasoterapia (plener)                  | Bez 30.06, 19.06 Ogród Botaniczny                     |
|              | 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, bez 23.06 |
|              | 09:00-11:00 | Gry karciane i stolikowe              |   |
|              | 11:00-12:00 | J. angielski                          | Poziom średnio zaawansowany bez 09.06                 |

## Zajęcia dodatkowe w czerwiec 2023:

miesiąc

| Data                   | godzina     | rodzaj zajęć                                     | Uwagi   |
|------------------------|-------------|--|---|
| 05.06                  | 08-18:00    | Wycieczka  | Informacje u koordynatora, Pustynia Błędowska- Olkusz, Nordicwalking, spacer edukacyjny z przewodnikiem |
| 02-04.06               |             | Wycieczka Gołkowice                              | Zapisy u koordynatora   |
| 12.06, 19.06           | 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<br>(czwartek) | 13:30-15:30 | Qesting – spacery edukacyjne - międzypokoleniowe | 15.06 – Podgórze,<br>22.06 – cz2, zbiórka pod Starym Cmentarzem Podgórskim                              |
| 23.06                  | 18-20:00    | Koncert Skalka                                   | Zapisy i informacje u koordynatora  |
|                        |             |  |   |
|                        |             |  |   |
|                        |             |  |   |
|                        |             |  |   |
|                        |             |  |   |
|                        |             |  |   |
|                        |             |  |   |
|                        |             |  |   |