



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 28.06.2023

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 26.06, 19.06 Ogród Botaniczny
	11:00-12:00	Warsztaty fotograficzne (plener)	Bez 26.06
	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,
	17:00-18.30	Nordicwolving z gimnastyką	Tylko 20.06 , zamiast 23.06
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	Zmiana godziny 30.06 od 11 do 13:00
	11:00-12:00	J. angielski	Poziom średnio zaawansowany bez09.06 zmiana godziny. 30.06 o 9.:00

Zajęcia dodatkowe w czerwiec 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, 19.06	16:30-17:30	Trening Umysłu	
13,27.06	12:30-13:30	Basen	Lemon, zapisy u koordynatora Miłki
15,22.06 (czwartek)	13:30-15:30	Qesting – spacer edukacyjne - międzypokoleniowe	15.06 – Podgórze, 22.06 – cz2, zbiórka pod Starym Cmentarzem Podgórskim
28.08	10:00-12:00	Spotkanie dla wolontariuszy	Plan wycieczek, wyjść
23.06	18-20:00	Koncert Skałka	Zapisy i informacje u koordynatora
29.06	08-18:00	Wycieczka Międzypokoleniowa-Solec	
30.06	10:00-11:00	Międzypokoleniowo – warsztaty kulturalne po angielsku	