



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 12.07.2023**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych -lipiec 2023

*miesiąc*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10:00-11:00	Lasoterapia (plener)	03.07 Dolina Mnikowska, -3h, 10.07 Pola Lawendowe
	11:00-12:00	Warsztaty fotograficzne (plener)	17.07 Dolinki Krakowskie
	16:00-17:30	Integracja- spotkania społeczności	
	17:30-18:30	Kurs smartfonowy,	Bez 03.07
	18:30-19:30	Tablety i komputery	Bez 03.07
	18:00-19:00	Taniec liniowy/ w kręgu/ integracyjny	Tylko 03.07
wtorek	10:00-11:00	Historia Sztuki	m.in. wyjścia do miejsc kultury, 04.07 Rydlówka zapisy – limit miejsc, bez 11.07 18.07 Muffo Strzelnica
	11:00-12:00	Historia Miasta Krakowa	m.in. wyjścia do miejsc kultury,

	10:00-11:00	Gimnastyka senioralna	Wolontariat senioralny
	15:15-17:15	Rękodzieło/ Ceramika/ Florystyka	Tylko 11.07 zajęcia w Grafit
	17:00-18:30	Nordicwolving	Tylko 04.07 i 11.07
środa	11:00-12:00	Smovey – trening plenerowy	Zapisy- limit sprzętu.
	13:00-14:00	Historia Sztuki	Tylko 12.07
	14:00-15:00	Historia Miasta Krakowa	Tylko 12.07
czwartek	09:00-10:00	Pilates	
	10:10 -11:10	Trening umysłu	Od 13.07 zmiana godziny 10:10 -11:10
	12:30-14:30	Questy – spacery międzypokoleniowe z grą	Zajęcia plenerowe.
piątek	09:00-10:00	J. angielski- kurs	Poziom średnio zaawansowany bez 14.07
	10:00-11:00	Po angielsku z wolontariuszami	Współpraca z Fundacją Internationaler Bund Polska
	11:00-13:00	Gry karciane i stolikowe	
	11:00-13:00	Brydż	

### Zajęcia dodatkowe w lipiec 2023:

*miesiąc*

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
06.07.2023	10:14:00	Turniej między CASOwy Molky	Kluzeka 6, możliwość nauki, gry i turniej
14.07.2023	10-12:00	"Dźwięk koloru. Mikalojus Konstantinas Čiurlionis i synteza sztuk."	Małopolskie Centrum Kultury, Rynek Główny 25
14.07.2023	9:00-10:00	Wymiana roślin i książek	

18.07.2023	10:00-14:00	Spotkanie plenarowe dla seniorów- Park Krakowski	Chętni do włączenia się w organizacji proszeni o kontakt. w planie: nordicwolving, stanowisko z pielęgniarką, oprowadzanie przewodniczkę.
25.07.2023	09:00-19:00	Wycieczka Solec - baseny	Zapisy i szczegóły tel.: 506303304
27.07.2023	9:00-17:00	Ciężkowice - wycieczka	Zapisy i szczegóły u koordynatora
28.07.2023	10:00-14:00	Gra terenowa NH	Spacer i gra terenowa, mini piknik
Poniedziałek- piątek	10:00-12:00	Kajaki	

***W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji***

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***