



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 09.08.2023**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych -sierpień 2023

*miesiąc*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10:00-11:00	Lasoterapia (plener)	07.08 i 14.08 Zabierzów i okolice
	11:00-12:00	Spacer edukacyjny	
	16:00-17:30	Integracja- spotkania społeczności	
	17:30-18:30	Kurs smartfonowy,	Bez 28.08
	18:30-19:30	Tablety i komputery	Bez 28.08
	16.15-17:15	Taniec – kurs tańca	Tylko 07.08
	17:45-19:45	Warsztaty z piękna – podstawy właściwej pielęgnacji	Tylko 28.08 – proszę zabrać miskę, obowiązkowe zapisy
wtorek	10:00-11:00	Historia Sztuki	BEZ 15.08 m.in. wyjścia do miejsc kultury,
	11:00-12:00	Historia Miasta Krakowa	BEZ 15.08 m.in. wyjścia do miejsc kultury,
	10:00-11:00	Gimnastyka senioralna	BEZ 15.08

środa	11:00-12:00	Smovey – trening plenerowy	Zapisy- limit sprzętu/plener w razie niepogody sala
	od 09.08 9:30-10:30		Od.9.08 o 9.30-10:30
	15:15-17:15	Rękodzieło/ Florystyka/ Ceramika	Tylko 16.08, zapisy
czwartek	09:00-10:00	Pilates	
	10:10 -11:10	Trening umysłu	
	12:30-14:30	Questy – spacery międzypokoleniowe z grą	Zajęcia plenerowe.
piątek	08:30-10:00	Nordicwolving	Zalew Bagry/ Park Bednarskiego
	10:00-13:00	Gry karciane i stolikowe	
	10:00-13:00	Brydż	
	10:30-13:00	Spotkania integracyjne	

### Zajęcia dodatkowe w sierpień 2023:

*miesiąc*

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
08.08.2023	14:00	I letni turniej Brydża	I Letni Turniej Brydża 8.08.2023 (wtorek) od godz..14 w Klubie Studenckim Żaczek. Adres: al. 3 Maja 5, 30-063 Kraków - lokal CASu Trefle i Piki. Zapisy do 01.08 mail: <a href="mailto:grazyna.konieczna@gmail.com">grazyna.konieczna@gmail.com</a> lub sms 512419037.
09.08.2023	10:30-12:30	Spotkanie wolontariuszy	
04.08.2023 piątek	18:00-20:00	Potańcówka w plenerze	Zapisy: 576188983, ilość miejsc ograniczona
10.08.2023	17:00-19:00	„Tadeusz Kantor. Widma”	Cricoteka – zapisy u Koordynatora
14.08.2023 (poniedziałek)	15:00	Koncert „Mazowsze” na Skałce	Bilety do odbioru u koordynatora, limit miejsc
20.08.2023	15:00-17:00	NCK Plener – koncert „potańcówka – poczęstunek dla gości	Zapisy u koordynatora

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

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**