



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 04.09.2023

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych -wrzesień 2023

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	09:00-10:30	Nordicwolving	04.09 odwołane
	16:00-17:30	Integracja- spotkania społeczności	
	17:30-18:30	Kurs smartfonowy,	Bez 11.09
	18:30-19:30	Tablety i komputery	Bez 11.09
	17:00-18:00	Taniec – kurs tańca	Tylko 11.09 (2gi wtorek mc)
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,
środa	09:30-10:30	Smovey – trening plenerowy	Zapisy- limit sprzętu/plener w razie niepogody sala
	10:00-11:00	Lasoterapia	
	11:00-12:00	Warsztaty fotograficzne	
czwartek	09:00-10:00	Pilates	Orlik, w razie niepogody sala
	10:10 -11:10	Trening umysłu	
	12:30-14:30	Questy – spacer międzypokoleniowe z grą	Zajęcia plenerowe.
piątek	09:00-12:00	Gry karciane i stolikowe	
	09:00-12:00	Brydż	
	10:30-13:00	Spotkania integracyjne	

Zajęcia dodatkowe w wrzesień 2023:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
01/09	09.00-22:00	Senioralaia	Rynek/ Park Jordana – informacje u koordynatora
5-7/09	10-15	Rejsy po Wiśle	Informacja u koordynatora
09/09	11:00-13:00	Piknik sąsiedzki	Od Juniora do seniora – Mały Płaszów
27-29.09	10:00-18:00	Mistrzostwa Sportowe Seniorów 60+	Informacje u koordynatora, zapisy indywidualne
1-30.09		Sercem i Pędzlem – konkurs malarski dla seniorów	https://dlaseniora.krakow.pl/krakow_dla_seniora/273677,248,komunikat,sercem_i_pedzlem_konkurs_malarski_dla_seniorow.html
1-30.09		Piszmy więc... – konkurs literacki dla seniorów	https://dlaseniora.krakow.pl/krakow_dla_seniora/273687,248,komunikat,piszmy_wiec_konkurs_literacki_dla_seniorow.html

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.