



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 od 18.09 08:30-12:30
Wtorek	08:30-12:30 od 18.09 16:00-20:00
Środa	08:30-12:30
Czwartek	08:30-12:30
Piątek	09:00 -13:00

**OBOWIĄZUJE OD 25.09.2023**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych -wrzesień 2023

*miesiąc*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	09:00-10:30	Nordicwolving	04.09 odwołane
	10:30-12:30	Integracja- spotkania społeczności	18,25.09
	16:00-17:30	Integracja- spotkania społeczności	4,11.09
	17:30-18:30	Kurs smartfonowy,	Tylko 4.09, po 18.09 zmiana dnia
	18:30-19:30	Tablety i komputery	Tylko 4.09 , po 18.09 zmiana dnia
	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,
	17:30-18:30	Kurs smartfonowy,	19.09, 26.09 od 16:00-17:00
	18:30-19:30	Tablety i komputery	19.09, 26.09 od 17:00-18:00
środa	09:30-10:30	Smovey – trening plenerowy	Zapisy- limit sprzętu. Plener lub 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	Senioraia	Rynek/ Park Jordana – informacje u koordynatora
5-7/09	10-15	Rejsy po Wiśle	Informacja u Kordynatora
09/09	11:00-13:00	Piknik sąsiedzki	Od Juniora do seniora – Mały Płaszów
19/09   26/09	12:30-13:30	Basen	Zapisy u koordynatora
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	<a href="https://dlaseniora.krakow.pl/krakow_dla_seniora/273677,248">https://dlaseniora.krakow.pl/krakow_dla_seniora/273677,248</a> , komunikat,sercem_i_pedzlem__konkurs_malarski_dla_seniorow.html
1-30.09		Piszmy więc... – konkurs literacki dla seniorów	<a href="https://dlaseniora.krakow.pl/krakow_dla_seniora/273687,248">https://dlaseniora.krakow.pl/krakow_dla_seniora/273687,248</a> , komunikat,piszmy_wiec_____konkurs_literacki_dla_seniorow.html
20.09	9:00-18:00	Wycieczka baseny w Solcu+ zwiedzanie Nowy Korczyn	Zapisy i szczegółowe informacje do 18.09 u p. Ewy -
24.09	18:00-20:00	Krakowski Salon Muzyczny – Koncert	Szczegóły, wejściówki u koordynatora Miejsce: Kraków ul. Studencka
28.09	18:00-20:00	Krakowski Salon Muzyczny – Koncert	Szczegóły, wejściówki w klubie Miejsce: Kraków ul. Studencka
29.09 ( piątek)	9:00-16:00	Wycieczka – Dolina Racławki	Szczegóły na fb lub u koordynatora
30.09	16-20:00	Potańcówka+ nauka tańca	Korona, wejściówki do odebrania u koordynatora

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

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**