



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

**OBOWIĄZUJE OD 24.10.2023**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych -październik 2023

*miesiąc*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	09:00-10:00	Pilates	Od 9.10 – orlik lub sala
	11:00-12:30	Spotkania edukacyjne - Cukrzyca	Z zajęciami smartfonowymi - Cukrzyca
	17:00-18:00	Taniec – kurs tańca	Tylko 09.10
wtorek	10:00-12:00	Historia Sztuki/Historia m.Krakowa	10.10- Żydzi w przestrzeni – wyj o 9.00, 17.10 - Pomniki, 24.10- Muzeum Mangha 31.10 - Wesola
	12:30-13:30	Zajęcia sportowe Aqa Areobik	Tylko 3,17,24,31.10
	17:30-18:30	Kurs smartfonowy,	
	18:30-19:30	Tablety i komputery	
środa	09:00-12:00	Gry planszowe/sportowe/	
	11:45-12:45	Angielski	
	10:00-11:00	Lasoterapia	4.Rudawa, 11.Park Kościuszki-Białucha 18. Lasek Wolski 25. Lasek Rusiecki- odwołane
	11:00-12:00	Warsztaty fotograficzne	

czwartek	09:00-10:00	Pilates	Orlik, w razie niepogody sala
	10:10 -11:10	Trening umysłu	
	11:30-12:30	Wiedza obywatelska	
piątek	09:00-10:30	Nordicwolkig	2.10-pon, 13,20,27.10 zbiórka pętla Mały Płaszów
	09:00-10:30	Kulturalnie po angielsku	20.10, 27.10
	10:00-13:00	Gry karciane i stolikowe	
	10:00-13:00	Brydż	
	10:30-13:00	Spotkania integracyjne	

### Zajęcia dodatkowe w październiku 2023:

*miesiąc*

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
4.10.2023	18:00-20:00	Wystawa fotografii – Spacer nad Bałtykiem	Wernisaż - Wystawa fotografii, Klub Kazimierz, ul. Krakowska 13
7/14/21/28.10 (soboty)	10:00-11:00	Nordic	Park Jordana
<del>7.10.2023</del>	<del>15:00-20:00</del>	<del>Wycieczka – Maciejowice</del>	<del>Poczęstunek, potańcówka, koncert</del>
10-13.10	15:00-20:00	Tydzień francuski	Wizyta studyjna, udział w zajęciach dedykowanych, współtworzenie – zapisy u Miłki
2.10	17:00-19:00	Kurs ceramiki	Łobzowska, Zajęcia plastyczne, obowiązują
23.10	15:30-17:00		zapisy
25.10 ( środa)	8:00-19:00	Wyjście w góry- Kudłacze/Lubomir	Informacje i zapisy u koordynatora
26.10 (czwartek)	18:30-20:30	Opera	Informacje i zapisy u koordynatora
30.10.	10:00-11:00	Wykład edukacyjny	Jak wspierać dzieci i wnuki LGBT+

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

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**