



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 16.11.2023**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych -Listopad 2023

*miesiąc*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	09:00-10:00	Pilates	Gimnastyka mięśni dna miednicy
	10:00-11:00	Edukacja- Rekreacja	
	11:00-12:30	Spotkania edukacyjne - Cukrzyca	Z zajęciami smartfonowymi - Cukrzyca
wtorek	10:00-12:00	Historia Sztuki/ Historia m.Krakowa	7.11 – Obraz złotego wieku – zapisy Wyj zamiast 14.11 będzie 16.11 Skarbiec na Wawelu – zapisy 21. Muzeum Wyspiański 28. Róża
	12:30-13:30	Zajęcia sportowe Aqa Areobik	Tylko 14,28.11
	16:30-17:30	Taniec w Kręgu	Tylko 28.11
	17:30-19:30	Kurs obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami	
środa	09:00-12:00	Gry planszowe/sportowe/	
	11:45-12:45	Angielski	

	10:00-11:00	Lasoterapia	Plener, 15. Zakrzówek, 22 Wzgórze Wawelskie, 29. Huta
	11:00-12:00	Warsztaty fotograficzne	
czwartek	09:00-10:00	Pilates	
	10:10 -11:10	Trening umysłu	
	11:30-12:30	Wiedza obywatelska	
piątek	09:00-10:30	Nordic wolking	
	09:00-10:30	Kulturalnie po angielsku	24.11
	10:00-13:00	Gry karciane i stolikowe	
	10:00-13:00	Brydż	

### Zajęcia dodatkowe w LISTOPADZIE 2023:

*miesiąc*

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
06.11.2023	07:00-18:00	Wycieczka do Doliny Chochołowskiej	Obowiązują zapisy, autokar
10.11.2023	11:40- 15:00	Wycieczka do Doliny Mnikowskiej	Obowiązują zapisy, MPK
10.11.2023	17:00-20:00	Wieczór operetkowy	Dzień Seniora z Klubem Kultury Przegorzały, zapisy u koordynatora, mpk
14.11.2023	8-16	Wycieczka – Szaflary	Z UMK, zapisy
15.11.2023	15:00-17:00	Festiwal Przetworów Domowych	w Klubie Studenckim Żaczek ul. 3 maja 5. OBOWIĄZUJE WCZESNIEJSZE ZGŁOSZENIE
17.11.2023	09:00-10:00	Smart City - wykład	
22.11.2023	14-16:00	Kino	Bonarka lub Kazimierz, zapisy, uwaga możliwa zmiana godziny
23.11.2023	11:00-12:00	Mudita- angażowanie wolontariuszy	Spotkanie dla wolontariuszy
29.11.2023	11:30	Rada Dzielnicy	Czy warto/po co/ czym się zajmuje RADA/ Obywatelskość

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

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**