



Centrum Aktywności Seniora - Pracownia  
Inicjatyw  
ul. Lipska 63, Kraków



## Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Inicjatyw

adres - Ul. Lipska 63

kontakt – tel. 792847487

e-mail: milka@fabrykainicjatyw.pl

### CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

**OBOWIĄZUJE OD 16.08.2024**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych - sierpień 2024

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	08:45-09:45	Smovey	12,19.08
	08:45-10:45	Gimnastyka	5,26.08
	10:00-11:00	Trening Umysłu	
	9:30-12:30	Gry stolikowe i ruchowe	
	11:00-12:30	Edukacja zdrowotna	cykl raz w miesiącu 26.08
Wtorek	10:00-11:00	Historia m. Krakowa	
	11:00-12:00	Historia Sztuki	
	16:30-17:30	Poradnictwo	Wolontariat
	17:30-19:30	Kurs obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami	tylko 13.08
Środa	09:30-11:30	Qest po Krakowie/ Turystyka piesza	plener/ sala w przypadku złej pogody
Czwartek	08:45-09:45	Pilates	BEZ 15.08

	10:00-11:30	Gry planszowe/sportowe/	BEZ 15.08
	11:30-12:30	Wiedza obywatelska	BEZ 15.08
Piątek	08:45-09:45	Nordicwolving	Zbiórka pod tężnią Bagry
	09:00-13:00	Gry karciane i stolikowe	

### Zajęcia dodatkowe w sierpień 2024:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
02.08	9:00-11:00	Wykład	Edukacja prodrowotna - Biorezonans- analiza ?
06.08	10-16	Wycieczka - Zabierzów	MPK
14.08	10-16	Wycieczka - Dłubnią	MPK
07.08	09-15:00	Wycieczka - Dolina Kluczwody	MPK, plus Jaskinia Wierchowska Górna
06.08	16-18:00	Kurs Rękodziela	Grafit, Mysliwska
22.08	10:00-15:00	Piknik - spotkanie plenerowe	Park Bednarskiego, współpraca z CAS Lemon
21.08	9-18	Niepełomice/ warsztaty fizyczne i chemiczne	dojazd MPK Kraków/ zapisy obowiazkowe
21.08	14:00-16:00	Spotkanie PASIOS	UMK,PASIOS - Jego celem jest poprawa jakości i poziomu życia tej grupy społecznej poprzez promowanie aktywności osób starszych, dbałości o stan zdrowia, edukacji oraz integracji międzypokoleniowej. Sala Konferencyjna Wydziału przy ulicy J. Dekerta 24 III p. zapisy: 12 616 8216
18.08	15:00-22:00	SENIORALIA NOWOHUCKIE	
22.08	10:00	To co zabudowane i to co dzikie - Rondo Matecznego - mikrowyprawa	zbiórka Muzeum Podgórze, ul. Limanowskiego 51
23.08	14:00-17:00	Edukacja obywatelska/ spotkanie senioralne	Działki Rod/ zapisy

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

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**