



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 02.09.2024

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych - wrzesień 2024

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	08:45-09:45	Pilates mięśni dna miednicy	2.09 będzie Smovey, zajęcia Orlik/ z przypadku deszczu sala
	10:00-11:00	Trening Umysłu	
	9:30-12:30	Gry stolikowe i ruchowe	
	11:00-12:30	Edukacja zdrowotna	cykl raz w miesiącu tylko. 30.09
Wtorek	09:30-11:30	Qest po Krakowie/ Turystyka piesza	plener/ sala w przypadku złej pogody bez 03.09
	16:30-17:30	Poradnictwo	Wolontariat
	17:30-19:30	Kawiarenka	
Środa	10:00-11:00	Historia m. Krakowa	
	11:00-12:00	Historia Sztuki	
	10:00-12:00	Dobrostan	tylko 11.09 /sala

Czwartek	08:45-09:45	Pilates	wyjątkowo zamiast 19.09 to 18.09 w środe 8:45
	10:00-11:30	Gry planszowe/sportowe/	
	11:30-12:30	Wiedza obywatelska	
Piątek	08:45-10:15	Nordicwolving	
	09:00-13:00	Gry karciane i stolikowe	

Zajęcia dodatkowe w Wrzesień 2024:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
03.09 (wtorek)	08:45- 09:45	Aqa Areobik	
06.09	10:00-20	Senioralia	Park Jordana z UMK
05.09 (czwartek)	10:00- 12:00	Qest po Krakowie/ Turystyka piesza	(wolontariat) przygotowanie qestu, zbiórka Orlik
07.09 (sobota)	10-12:00	Marszobiegi	Park Jordana z Głos Seniora
12.09 (czwartek)	17-19:00	Chłopomania dawniej i dzis- wykład	Zapisy: ilość miejsc ograniczona Miejsce: Pałac Krzysztofory / Sala Fontany, Rynek Główny 35 Prowadząca: dr Kaja Łuczyńska (Kino Pod Baranami)
13.09 (piątek)	19:00	Teatr Variete	Zapisy
14.09 (sobota)	10:00- 15:00	Piknik od Juniora do seniora	Mały Płaszów
18 .09 środa	18.00	WYKŁAD: Zajazd pod św. Benedyktem i fortowa artyleria	Miejsce: Muzeum Podgórze, ul. Limanowskiego 51 Prowadzący: dr Robert Gawel
19.09 czwartek	10:00- 12:00	Historia sztuki/ Historia m. Krakowa	Miejsce zbiórki : Muzeum Podgórze, ul. Limanowskiego 51 Temat: W poszukiwaniu zaginionego Zabłocia, trasa na 2h

19.09	8:00-16:00	Wycieczka	DOJAZD MPK - DOLINKa mNIKOWSKA
29.09	17-19	Siłaczki	Zapisy : Wernisaz wystawy - Miejsce: Kamienica Hipolitów, Plac Mariacki 3

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.