



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

OBOWIAZUJE OD 23.09.2024

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
	10:00-12:00	Dobrostan	Zajęcia psychologiczne tylko 9.09 i 16.09, 23.09
	10:00-11:00	Trening Umysłu	tylko 02.09/ zmiana terminu
	9:30-12:30	Gry stolikowe i ruchowe	tylko 2, 23,30.09
	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	
	16:30 - 18.30	Kurs obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami	Tylko 10.09 - 16:30-19:30 Tylko 17.09 17:45-19:45

Środa	10:00-11:00	Historia m. Krakowa	bez 25.09
	11:00-12:00	Historia Sztuki	bez 25.09
	11:00 -13:00	Rękodzieło	Tylko 25.09, cyklicznie
Czwartek	08:45-09:45	Pilates	wyjątkowo zamiast 19.09 i 26.09 w środę 8:45
	10:00-11:30	Gry planszowe/sportowe/	od 12.09 zmiana godziny na 11:00- 12:30
	10:00-11:00	Trening Umysłu	Tylko 12.09, 19.09 26.09 przeniesiony na 25.09, godzina bez zmian
	11:30-12:30	Wiedza obywatelska	tylko 5.09
Piątek	08:45-10:15	Nordicwolving	Start z Tężni Bagry
	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 Krzysztofora / 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, (WOLONTARIAT)
18.09 środa	18.00	WYKŁAD: Zajazd pod św. Benedyktem i fortowa artyleria	Miejsce: Muzeum Podgórze, ul. Limanowskiego 51 Prowadzący: dr Robert Gawęł

19.09 czwartek	10:00-12:00	Historia sztuki/ Historria 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
25.09 środa	09:00-11:00	kurs mediacji	sala
26.09-27.09	09-16	IX Mistrzostwa Krakowa Seniorów	KS „Bronowianka” przy ul. Zarzeczce 124
26.09 czwartek	08:00-16:00	Wycieczka - Kajasówka	Dojazd MPK,

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.