



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 25.11.2024**  
*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych - Listopad 2024

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	08:45-09:45	Pilates mięśni dna miednicy	Orlik lub Sala
	10:00-12:00	Dobrostan	Tylko 4 i 18.11
	9:30-12:30	Gry stolikowe i ruchowe	
	10:00-11:30	Edukacja zdrowotna	Tylko 25.11.2024
Wtorek	10:00-11:00	Historia m. Krakowa	tylko 5, 19, 26.11
	11:00-12:00	Historia Sztuki	tylko 5,19, 26.11
	17:30-19:30	Kawiarenka	
	16:30-18:30	Gry stolikowe	
Środa	09:00-10:00	Poradnictwo smartfonowe	( wolontariat)
	10:00-11:00	Turystyka piesza	
	11:00-12:00	Zdrowy tryb życia	
	11:40-12:40	j. Angielski	sala
	13.15-14:15	Aqa areobik	Basen Lemon Tylko 13,20,27.11/ zapisy

Czwartek	08:45-09:45	Gimnastyka relaksacyjna	
	10:00-11:00	Trening Umysłu	
	11:30-12:30	Wiedza obywatelska	
Piątek	08:45-10:15	Nordicwolving	Start z Małego Płaszowa, w przypadku deszczu, zajęcia na sali
	10:00-13:00	Gry karciane i stolikowe	

## Zajęcia dodatkowe w Listopadzie 2024:

*miesiąc*

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
09.11.2024 (sobota)	10.00-12:00	Cmentarz Rakowicki „Szlakiem krakowskich sportowców”	Spotkanie przy bramie głównej cmentarza godz. 10.00
15.11.2024 (piątek)	10:00-11:30	Kulturalnie po angielsku	sala, będzie tłumacz Temat Maroko
15.11.2024 (piątek)	17:00-19:00	Światowy Dzień Seniora- Koncert muzyki operetkowej i operowej	Zapisy u Miłki, miejsce: Klub Kultury Przegorzały - Kameldulska 70. Wyjście integracyjne
18.11.2024 (pon)	11:00-15:00	Historia m. Krakowa - Wycieczka	Muzeum Branice z przewodnikiem, Przyłasek Rusiecki, zapisy u Miłki, limit miejsc, dojazd MPK
12.11.2024 19.11.2024 wtorek	16:30-18:30	Dobrostan	warsztaty psychoedukacyjne - Zajęcia w sali
14.11.2024 (czwartek)	11:15-13:15	Artdance	W Grafit, Myśliwska, zapisy, warsztaty taneczne
20.11.2024 (sroda)	10:00-15:00	Turniej strzelecki	Kraków ul. Pomorska 2 , zapisy Joanna Sadowy tel. 501 529 993
22.11.2024 (piątek)	09:00-10:30	Stolarka	Warsztaty „naprawcze”
27.11.2024 (sroda)	10.30 – 17.:00	Festiwal artystyczny	w Sali Widowiskowej Kościoła Św. Jadwigi ul. Łokietka 60
30.11.2024 (sobota)	15:00-20:30	Wolontariat Bank Żywności	miejsce: Lidl - Węglarska
28.11.2024 (czwartek)	12:30-14:30	Spotkanie z policją	miejsce: Klub Płaszów, współpraca z Radą Dzielnicy i Policją
29.11.2024	10:00-14:00	Zaprzyjaźnij się z Płaszowianką	wolontariat

*W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji*

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*