

## Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Inicjatyw

adres - Ul. Stróża Rybna 19 sala 19 (w Klubie Płaszowianka)

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 16.12.2024**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych - grudzień 2024

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	08:45-09:45	Gimnastyka mięśni dna miednicy	obowiązuje zamienne obuwie, zajęcia na sali gimnastycznej
	10:00-12:00	Dobrostan	Tylko 2.12
	08:30-12:30	Gry stolikowe	
	08:30-12:30	Dyżur koordynatora/ kawiarenka	
Wtorek	12:00-13:00	Historia m. Krakowa	Muzzeum Miasta Krakowa, zapisy
	17:30-19:30	Kawiarenka/ DYŻUR KOORDYNATORA	3.12 wyjątkowo dyżur od 18:00
	17:45-18:30	Obsługa laptopów - kurs	
	18:45-19:30	Obsługa smartfonów - kurs	
Środa	09:00-11:00	Silver Gaming	
	10:00-11:00	Turystyka piesza	bez 18.12 w zamian zajęcia
	11:00-12:00	Zdrowy tryb życia	dodatkowe bez 18.12

	12:45- 13:30	J. angielski	Tylko 11 i 18.12 Zajęcia odbywają się ul. Lipska 63, <u>PRYMUS LINGUIST/ zapisy</u>
Czwartek	08:45-09:45	Gimnastyka/ fitness/ pilates	obowiązuje zamienne obuwie, zajęcia na sali gimnastycznej
	10:00-11:00	Trening Umysłu	
	11:30-12:30	Wiedza obywatelska	
	13:15-14:00	Aqa Areobik	tylko 5 i 12.12 Basen Ludwinowska
Piątek	08:45-10:15	Nordicwolving	
	09:00-13:00	Gry karciane i stolikowe	w godzinach 09-10:00 nauka od podstaw brydża
	10:00-11:30	Kulturalnie po angielsku	Tylko 13.12 Temat: NIEMCY

### Zajęcia dodatkowe w GRUDNIU 2024:

*miesiąc*

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
3.12.2024 (wtorek)	15:00-17:00	Festiwal Przetworów Domowych	Organizator: CAS Renesans. Zapisy w biurze u Miłki. miejsce: ul. Dunajewskiego 5
04.12.2024	17:00-19:00	ICE KONCERT DLA SENIORÓW	Zapisy i informacje w CAS
01.12.2024 (niedziela)	09:00-11:00	„Place Krakowa” - spacer edukacyjny	Organizator: PTTK miejsce zbiórki: Dom Turysty
7.12.2024 (niedziela)	11:00-15:00	"Zagraj z Mikołajem w Rummikub"	Turniej 10:30-11:00 zapisy Miejsce: Centrum Kultury Podgórze – Strefa Sokolska, ul. Sokolska 13 Szczegóły meil/ grupa na fb/ obowiązują zapisy Współpraca z CKP
11.12.2024	16:00	Kino Kijów	"U Pana Boga w Królowym Mieście"
13.12.2024	10:00-14:00	Spotkanie dla wolontariuszy	w sali

18.12.2024	09:15-11:15	Zajęcia edukacyjne - Historia dnia 24.12	w sali
18.12.2024	11:15-13.15	Rękodzieło świąteczne	w sali
16.12.2024	10:00-11:30	Edukacja zdrowotna	cykl zajęć, temat Stres
20.12.2024	10:30-14:00	Wigilia CASowa	KS Płaszowianka, obowiązują zapisy

*W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji*

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*