



**Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Inicjatyw**  
adres - Ul. Lipska 63

kontakt – tel. 792847487, 576188983

e-mail: milka@fabrykainicjatyw.pl

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

poniedziałek	16:00-20:00
wtorek	08:30-12:30
środa	08:30-12:30
czwartek	08:30-12:30
piątek	09:00 -13:00

**OBOWIĄZUJE OD 01.03.2023**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych - MARZEC 2023**

*miesiąc*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	17:30-18:30	Kurs smartfonowy,	Bez 27.03
	18:30-19:30	Tablety i komputery	Bez 27.03
	18:00-19:00	Taniec liniowy	27.03
	16:00-17:30	Wolontariat senioralny	06.03 Genologia
wtorek	10:00-11:00	Historia Sztuki	m.in. wyjścia do miejsc kultury
	11:00-12:00	Historia Miasta Krakowa	m.in. wyjścia do miejsc kultury
	9:00-12:30	Filmowiska / Integracja	Klub dyskusyjny
środa	09:00-10:30	Nordicwalking z gimnastyką	Zbiórka pod siedzibą – PĘTLA tramwajowa „Mały Płaszów” Przystanek wysiadkowy 11,20,6
	10:30-12:30	Trening umysłu	28.03
	11:00-12:00	Rękodzieło	8.03, 15.03 Malowanie na szkle, Decupage. Bez 1.03
czwartek	11:15- 12:15	Pilates z elementami baletowymi.	Zapisy – limit Sali
piątek	09:30-10:30	Pilates	Zapisy – limit sali
	10:30-13:00	Brydż – spotkania brydżowe	03.03 – Turniej Rusz Głowa, zapisy
	10:30-13:00	Gry stolikowe	03.03 – Turniej Rusz Głowa, zapisy

## Zajęcia dodatkowe w marzec 2023:

*miesiąc*

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
01.03.2023- środa	09-11:00	Samooobrona z policją	Zapisy obowiązują strój sportowy i butelka wody! Zajęcia odbędą się w Komendzie SMMK na ul. Dobrego Pasterza 116.
07.03	17:00-18:00	Helena Rubinstein – ikona popkultury – wykład Rafała Stanowskiego	Żydowskie Muzeum Galicja, ul. Dajwór 18
08.03	18:00-20:00	Wystawa HERBALISTKI- Wernisaż	<i>Galeria Domu Norymberskiego w Krakowie ul. Skaleczna 2</i>
23.03	08:30-16:30	Wycieczka - Tarnów	Z przewodnikiem, zapisy u koordynatora
31.03	12:30-14:30	„Bezpieczeństwo korzystania z usług finansowych” z NBP i Komendą Miejską policji	Miejsce: Oddział Okręgowy w Krakowie ul. Basztowa 2 Mamy zarezerwowane miejsca – zapisy u Koordynatora .
marzec	19:00-21:00	Wyjścia do teatru	Teatr Łąźnia, zapisy u koordynatora * “Miłosna wojna stulecia”: piątek, 10 marca, sobota, 11 marca oraz niedziela, 12 marca * “Czarny papież, : piątek, 17 marca oraz sobota oraz 18 marca 19:00 * “Własny pokój” niedziela, 19 marca oraz poniedziałek, 20 marca * “Strach i nędza 2022” piątek, 24 marca, sobota, 25 marca