

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 01.04.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych - kwiecień 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	09:00-10:00	Gimnastyka mięśni dna miednicy	obowiązuje zamienne obuwie, zajęcia na sali gimnastycznej
	10:00-11:30	Kulturalnie po angielsku	tylko 07.04
	10:00-11:30	Edukacja prozdrowotna	
	08:30-12:30	Gry karciane i stolikowe	od 9 do 11:00 Pin - Pong
	11:30-12:30	Kursy językowe	7,28.04 j. angielski - początkujący 14.04 j. hiszpański początkujący
	08:30-12:30	Dyżur koordynatora	
Wtorek	10:00-11:00	Historia m. Krakowa	01.04 zmiana godziny 09:30
	11:00-12:00	Turystyka piesza	
	17:30-19:30	Kawiarenka	
	14:45-15:30	Aqa Areobik	tylko 01.04, 08.04
	17:45-18:30	Obsługa laptopów - kurs	
	18:45-19:30	Obsługa smartfonów - kurs	

Środa	08:30-9:30	Pin-pong	
	09:30-11:00	Piosenka Biesiadna	sala pinpongowa
	10:00-11:00	Filozofia	
	11:00-12:00	Historia m. Sztuki	
Czwartek	08:55-09:55	Gimnastyka/ fitness/ pilates	obowiązuje zamienne obuwie, zajęcia na sali gimnastycznej
	10:00-11:00	Trening Umysłu	
	11:30-12:30	Dialog / Porozmawiajmy o	Warsztaty metodą Dialogu Demosa z falicytatorem
Piątek	08:45-10:15	Nordicwolking	
	09:30-10:30	Trening poznawczy	Sekcja Terapii Neuropsychologicznej
	09:00-13:00	Gry karciane i stolikowe	w godzinach 09:00-10:00 nauka od podstaw brydża

Zajęcia dodatkowe w kwiecień 2025:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
22.04 (wtorek)	8-18	Wycieczka autokarowa	Lanckorona i okolice - współpraca ZSK
09.04.2025	18:00-19:00	"PTASIE INSPIRACJE" - wystawa fotograficzna	Zbiórka Klub 6 Brygady Powietrznodesantowej 30 - 901 Kraków, ul. Zybkiewicza 1
09.04.2025	11:00-13:00	warsztaty rękodzielnicze- świąteczne	sala
03.04.2025	15-17:00	Harmonia Ciała i Duszy: Mądrość Wschodu.	Zapisy: https://forms.gle/4kDgcefpq1e27M1H8 miejsce: Dom Kultury SM Kurdwanów Nowy, sala widowiskowa, I piętro
05 i 12.04 (soboty)	13:00-14:30	Łucznictwo	obowiązują zamienne buty i strój
04.04	09:00-13:00	Zajęcia ogrodnicze	Robimy ogródek przy CASie
05.04.2025	15:00-20:30	Zbiórka Żywności	wolnotariat z Bankiem Żywności.

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.