

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 12.05.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych w maju 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
	09:00-10:00	Gimnastyka mięśni dna miednicy	obowiązuje zamienne obuwie, zajęcia na sali gimnastycznej
	10:00-11:30	Kulturalnie po angielsku	Tylko 12.05
	10:00-11:30	Edukacja prozdrowotna	Bez 12.05
	08:30-12:30	Gry karciane i stolikowe	
	11:30-12:30	Kursy językowe	j. angielski – początkujący 5,19.05 j. hiszpański- początkujący 12,26.05
Wtorek	10:00-11:00	Historia m. Krakowa	
	11:00-12:00	Turystyka piesza	05.05 Lasek Wolski
	17:30-19:30	Kawiarenka / Dyżur koordynatora	

Wtorek	14:45-15:30	Aqa Areobik	13.05, 27.05
	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 pin pongowa
	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	zamiast 09.05 na środę 07.05
	09:30-10:30	Trening poznawczy	Sekcja Terapii Neuropsychologicznej
	10:30 -13:00	Gry	Z kawiarenką

Zajęcia dodatkowe w maj 2025:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
20.05.2025	10:00-14:00	Cuder	Wyjście do Miejsca Aktywności Mieszkańców, warsztaty kulinarne oraz integracyjne, współpraca z BIS
09.05	09-14	Wycieczka - Nowa Huta	Cepelia, Staw Kaczeńcowy, współpraca z ZSK
15.05	13-16	Spotkanie z Kucharzem	Zapisy/ Restauracja Stylowa z Robertem Makłowiczem/ limit miejsc, współpraca z ZSK
17.05	13-15:00	Łucznictwo	Zajęcia sportowe
30.05	12 -14:00	Łucznictwo	Zajęcia sportowe

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.