

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 19.05.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych - maj 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	06.05 Lasek Wolski , 13.05 Wisła 20.05 Wilga 27.05 ok. Krzeszowic

	17:30-19:30	Kawiarenka / Dyżur koordynatora	
	14:45-15:30	Aqa Areobik	Tylko: 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	
	9:30 -11:00	Piosenka biesiadna	Sala pinpongowa
	10:00-11:00	Filozofia	
	11:00-12:00	Historia Sztuki	
Czwartek	08:55-09:55	Gimnastyka/ fitness/ pilates	obowiązuje zamienne obuwie, zajęcia na sali gimnastycznej /plener
	10:00-11:00	Trening Umysłu	
	11:30-12:30	Dialog / Porozmawiajmy o	Warsztaty metodą Dialogu Demosa z falitytorem
Piątek	08:45-10:15	Nordicwolkig	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
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	Łuczniectwo	zajęcia sportowe

20.05.2025 (wtorek)	10:00-14:00	Cuder	Wyjście do Miejsca Aktywności Mieszkańców, warsztaty kulinarne oraz integracyjne, współpraca z BIS
23.05.25 (piątek)	18:00-20:00	Warsztaty taneczne	Hala Klubu Sportowego PODWAWELSKI, ul. Komandosów 21, Kraków/ zapisy tel. 12 266 54 05, e-mail: podwawelski@rocknroll.pl Gośćmi specjalnymi, prowadzącymi zajęcia będą Agnieszka Cherubińska i Grzegorz Cherubiński – Mistrzowie Świata w tańcu Boogie Woogie!
24.05 (sobota)	10.00 - 11.00	VIII Międzynarodowy Dzień Slow Joggingu	Park Lotników, Informacje u Urszuli Gąciak lub koordynatora
26.05.2025 (wtorek)	10:00-11:00	XII Akademia Zdrowia Osób Starszych w Krakowie	Temat Kardiochirurgia z prof. dr. hab. n. med. Jerzy Sadowski –Kardiochirurg, transplantolog. Miejsce: w Sali Obrad im. Stanisława Wyspiańskiego w budynku Urzędu Miasta Krakowa przy Placu Wszystkich Świętych 3-4
30.05	10 -12:00	Łuczniostwo	Zajęcia sportowe – uwaga zmiana godziny

***W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji
Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***