

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 01.06.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych - czerwiec 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 /plener
	10:00-11:30	Kulturalnie po angielsku	
	10:00-11:30	Edukacja prozdrowotna	
	08:30-12:30	Gry karciane i stolikowe	
	11:30-12:30	Kursy językowe	j. angielski – początkujący 2,16,30.06 j. hiszpański- początkujący 9,13.06
Wtorek	10:00-11:00	Historia m. Krakowa	
	11:00-12:00	Turystyka piesza	

Wtorek	17:30-19:30	Kawiarenka / Dyżur koordynatora	
	14:45-15:30	Aqa Areobik	
	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 Sztuki	Bez 04.06
Czwartek	08:55-09:55	Gimnastyka/ fitness/ pilates	obowiązuje zamienne obuwie, zajęcia na sali gimnastycznej
	10:00-11:00	Trening Umysłu	Bez 05.06
	11:30-12:30	Dialog / Porozmawiajmy o	Bez 05.06 Warsztaty metodą Dialogu Demosa z falicytatorem
Piątek	08:45-10:15	Nordicwolving	
	09:30-10:30	Trening poznawczy	Sekcja Terapii Neuropsychologicznej
	10:30 -13:00	Gry	Z kawiarenką

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2025:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
05.06.2025	10:00-12:00	Podróznice inspiracje	Spotkanie z globtroterem
04.06.2025	09:45-12:45	Pierwsza Pomoc	Miejsce: KS Płaszowianka, sala 19 lub sala sportowa. Współpraca z Fundacją Popatrz Sercem, Teoria plus ćwiczenia
07, 21.06.2025	13:00-14:30	Łucznictwo dla Seniora	Zapisy, możliwy planer.

13.06.2025	11:00-13:00	Dojrzała sztuka	Wykład, wystawa w MCK
13.06.2025	09:00-21:00	Seniorlia	Szczegóły wydarzenia meil/what up
14.06.2025	10:00-12:00	Nordicwoking	Spotkanie integracyjne, Park Jordana, później kawiarnia
22.06.2025	18:00	„Strawa pod Kopcem Wandy – przywitanie Lata 2025	Spotkanie integracyjne
24.06.2025	8:00-18:00	Wycieczka autokarowa	Kopalnia Srebra/ Muzuem Chleba

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