

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 10.07.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
	09:30-10:30	Gimnastyka Tai Chi	14.07, dodatkowo 4.07 w piątek
	10:00-11:30	Edukacja prozdrowotna	Bez 07.07,
	08:30-12:30	Gry karciane i stolikowe	
	9:00 – 12:00	Pinpong	
Wtorek	10:00-11:00	Historia m. Krakowa	1.07 – ASP -Soliloqoiuu, 08.07 Salwator 15.07 Czerwone Maki
	11:00-12:00	Turystyka piesza	1.07 ASP, pl. Jana Matejki 13, 08.07 Las Łęgowy w Przegorzałych 15.07 Łąki Pychowickie
	17:30-19:30	Kawiarenka/DyżurKoordynatora	
	17:45-18:30	Obsługa laptopów - kurs	Uwaga 1.07 od 18:30
	18:45-19:30	Obsługa smartfonów - kurs	Uwaga 1.07 od 19:15
Środa	09:00-10:00	Gimnastyka/ fitness/ pilates	
	10:00-12:30	Brydż/ gry karciane	
	10:00-12:30	Społeczność/ kawiarenka	Dyżur koordynatora

Czwartek	09:00-10:00	Smovey	Gimnastyka z krążkami, uwaga 17.07 będzie o 11:30
	10:30 -11:30	Trening Umysłu	
	11:30-12:30	Wiedza obywatelska	
Piątek	10:30- 11:30	Zajęcia plastyczne	4.07 Ceramika, 18.07 – plener malarski - sztuczki 25.07 Artystycznplastyczne/ceramika
	11:30-13:00	Gry stolikowe i sportowe	
	19:30-20:30	Zumba międzypokoleniowo	Od 11.07 Na boisku.

Zajęcia dodatkowe w lipiec 2025:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
1.07 10.07.2025	16:30-18:30 09:0-11:00	Warsztaty fotograficzne	
07.07.2025	7-19:00	Wycieczka autokarowa	Zamek Krzysztopór, Szydłów, Rytwiany i okolice
5,12,19,26.07(sobota)	10:00-11:30	Nordicwalking	Park Jordana/ Błonia, zbiórka pod Jordanówką
11.07.2025 (piątek)	10:00-16:00	Wycieczka Poła lawendowe	BUSem
16.07.2025 (środa)	14:00-16:00	Wystawa	Frida Hangar Czyżyny
16.07. 2025 (środa)	11:00-12:30	Edukacja Ekologiczna	„Ochrona bioróżnorodności biologicznej ekosystemów zurbanizowanych –platforma edukacyjna – V edycja wirtualna”, współpraca z Dziką kliniką „Dzkie zwierzę - bezpieczeństwo i co dalej”
12.07.2025 26.07.2025(soboty)	10:30-12:00 13:00-14.30	Łuczniectwo dla seniorów	
21.07.2025	10-16:00	Wycieczka Niepołomice	Obserwatorium, park itd
23.07.2025 (środa)	10:30-12:30	Warsztaty fotograficzne	
28.07.2025 (pon)	11:30-13:30	Fotocoaching	
30.07.2025 środa	10:00-11:00	filozofia	warsztaty

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.