

Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Inicjatyw

adres - Ul. Stróża Rybna 19 sala 19 (w KS 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 01.08.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2025

Miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
	08:45-9:45	Gimnastyka	
	09:45-10:45	Edukacja prozdrowotna	4.08 dobrostan, 11.08 automasaż
	08:30-12:30	Gry karciane i stolikowe	
	9:00 – 12:00	Pinpong	
Wtorek	10:00-11:00	Historia m. Krakowa	Tylko 5 i 12.08
	11:00-12:00	Turystyka piesza	Tylko 5 i 12.08
	17:30-19:30	Kawiarenka/Dyżur Koordynatora	
	17:45-18:30	Obsługa laptopów - kurs	
	18:45-19:30	Obsługa smartfonów - kurs	
Środa	08:45-10:15	Nordicwalking	Zbiórka pod tężnią BAGRY
	10:00-12:30	Brydż/ gry karciane	

	11:00-12:30	Piosenka Biesiadna	
Czwartek	09:00-10:00	Smovey	Gimnastyka z krążkami
	10:30 -11:30	Trening Umysłu	Bez 07.08
	11:30-12:30	Wiedza obywatelska	Bez 7.08
Piątek	09:00-10:00	Zajęcia plastyczne	8.08 29.08
	11:30-13:00	Gry stolikowe i sportowe	
	18:30-19:30	Zumba międzypokoleniowo	Boisko KS Płaszowianka

Zajęcia dodatkowe w sierpień 2025:

miesiąc

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
12.08	16-18:00	Ekospacer	Spacer Przyrodniczy z Okazji Wielkiego Dnia Pszczół – Tajemnicze życie łąkowych zapylaczy
28.08	16-18:00	Eko spacer	Sielankowe Krzesławice - ekologiczny spacer w Nowej Hucie
4.08.	11:00-13:00	Warsztaty fotograficzne	
14.08	16-18:00	Koncert Eleni	Krakowska Rada Seniorów/ UMK
09.08, 23.08	13-14:30	Łucznictwo	KS Płaszowianka

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.