

Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Inicjatyw

adres - Ul. Stróża Rybna 19 sala 19 (w KS Płaszowianka)

Kontakt CAS/koordynator – tel. 792847487

Koordinator: Miłoslawa

Dyżur koordynatora, poniedziałki w godzinach 9:00- 12:00

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 18.08.2025

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 25.08 dobrostan, 18.08 odwołane
	08:30-12:30	Gry karciane i stolikowe	
	9:00 – 12:00	Pinpong	
	09:00-12:00	Dyżur Koordynatora	Milka
Wtorek	10:00-11:00	Historia m. Krakowa	5,12,19,26.08
	11:00-12:00	Turystyka piesza	5,12,19,26.08
	17:30-19:30	Kawiarenka	
	17:45-18:30	Obsługa laptopów - kurs	
	18:45-19:30	Obsługa smartfonów - kurs	

Środa	08:45-10:15	Nordicwalking	Zbiórka Tężnia Bagry,
	10:00-12:30	Brydż/ gry karciane	
	11:00-12:30	Piosenka Biesiadna	
Czwartek	09:00-10:00	Smovey	Gimnastyka z krążkami 7,14,21,08
	09:00-10:00	Pilates	Od 28.08
	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, 22.08 uwaga zmiana na poniedziałek 25.08
	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	13:00-14:30 10:00-11:30	Łucznictwo	Miejsce: KS Płaszowianka sala lub tory łucznicze
29.08	07:45-19:00	Wycieczka autokarowa	Ok. Starego Sącza (Zamek, korona Drzew, Centrum Edukacyjne Pszczół itp.)

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