

Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Inicjatyw

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

Kontakt CAS/koordynator – tel. 792847487

Koordinator: Miłosława

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 04.09.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
	09:00-10:30	Nordiwalking	Od 8.09
	09:00-10:00	Gimnastyka mięśni dna miednicy	Tylko 01.09 -zmiana godziny na 12.00
	10:00-11:00	Edukacja prozdrowotna	01.09-odwołane, 8, dobrostan 15, dobrostan 22 dobrostan,29 - nerki
	08:30-12:30	Gry karciane i stolikowe	
	9:00 – 11:00	Pin-pong	Tylko 01.09
Wtorek	10:00-11:00	Historia m. Krakowa	
	11:00-12:00	Turystyka piesza	
	17:30-19:30	Kawiarenka	
	17:45-18:30	Obsługa laptopów - kurs	
	18:45-19:30	Obsługa smartfonów - kurs	
	08:30-11:00	Brydż/ gry karciane	

Środa	11:00-12:30	Piosenka Biesiadna	
	11:45-12:30	Aq areobik	Tylko 10 i 24.09. Zapisy
	09:00-11:00	Pin-pong	Od 10.09
Czwartek	09:00-10:00	Pilates	
	10:00-11:00	Trening Umysłu	
	11:00-12:00	Wiedza obywatelska	
Piątek	09:00-10:30	Nordicwalking	Tylko 05.09
	09:00-10:00	Gimnastyka mięśni dna miednicy	Od 12.09
	09:00-13:00	Gry stolikowe i sportowe	

Zajęcia dodatkowe w wrzesień 2025:

miesiąc

Data	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
01.09.2025	10:00-12:00	Zajęcia plastyczne	Ceramika
05.09.2025	18:00-20:00	"Na ludową nutę i nie tylko-Dożynki 2025".	Zapisy w siedzibie. Miejsce koncertu Centrum Kultury Podgórze przy ul. Sokolskiej 13 w Krakowie
03.09.2025	10:00-11:00	Historia Sztuki	przewodnik
03.09.2025	11:00-12:00	Historia m. Krakowa	przewodnik
06,13,27.09 (sob)	10:00-11:30	Łuczniectwo	Miejsce: KS Płaszowianka sala lub tory łucznicze
10.09.2025	08:30-12:30	Spotkanie wolontariuszy	integracja
13.09.2025 (sob)	13:00-18:00	Grill- spotkanie integracyjne	Miejsce: KS Płaszowianka
16.09.2025 (wtorek)	07:00-18:00	Wycieczka w góry – spotkanie integracyjne	Ognisko
17.09.2025	17:00	Kino	„Dalej Jazda” Kino Kijów, zgłoszenia 12 429 37 28
24.09.2025	07:00-18:00	Wycieczka autokarowa	Pustynia Błędowska i okolice
07.09.2025	18:00-19:00	„Krakowski Salon Muzyczny”	Miejsce: Muzeum Krakowa - Sala Fontany, Rynek Główny 35 Kraków Program: Pieśni S. Laksa, W. Żeleńskiego, Z. Noskowskiego, R. Ryterbanda
15.09.2025	19:00-20:00	„Krakowski Salon Muzyczny”	iejsce: Muzeum Krakowa - Sala Fontany, Rynek Główny 35 Kraków Program:Utwory Henryka Warsa

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.