

Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Inicjatyw

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

Kontakt CAS/koordynator – tel. 792847487

Koordynator: 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 1.10.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – październik 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	09:00-10:30	Nordicwalking	Z gimnastyką
	10:00-11:00	Edukacja prozdrowotna	
	08:30-12:30	Gry karciane i stolikowe	
Wtorek	10:00-11:00	Historia m. Krakowa	
	11:00-12:00	Historia Sztuki	
	13:30-14:30	AqA Areobik	Od.7.10
	17:30-19:30	Kawiarenka	
	17:45-18:30	Obsługa laptopów - kurs	
	18:45-19:30	Obsługa smartfonów - kurs	
Środa	08:30-11:00	Brydż/ gry karciane	
	11:00-12:30	Piosenka Biesiadna	
	08:45-10:45	Zajęcia Sportowe	Pinpong i Babington
Czwartek	09:00-10:00	Pilates	
	10:00-11:00	Trening Umysłu	
	11:00-12:00	Wiedza Obywatelska	
Piątek	09:00-10:00	Gimnastyka	mięśni dna miednicy
	09:00-13:00	Gry stolikowe i sportowe	Pipong 9:00-10:30

Zajęcia dodatkowe w październiku 2025:

miesiąc

Data	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
02.10 czwartek	10:30	Spotkanie integracyjne - Muzeum	Boznańska
03.10 piątek	09:30-11:00	Warsztaty plastyczne	Kwiaty
04.10. sobota	13-15:00	Teatr Stary	Zwiedzanie, ilość miejsc limitowany/zapisy/ szkliste drzwi- MICET/ul. Jagiellońska 5
08.10 środa	16:00-18:00	Spacer edukacyjny - Kazimierz	Z przewodnikiem – obowiązkowe zapisy (poniedziałek) zbiórka Hevre, ul. Beera Meiselsa 18.
08.10 środa	08:00-16:00	Dolinki	
27.10 pon	15:00	Kręgle	Spotkanie integracyjne
11,18,25.10 soboty	10:00-12:00	Łuczniństwo	Sala lub plener – obowiązuje zamienne obuwie strój sportowy
18.10.2025 sobota	10:00-14:00	Spotkanie plenerowe.	Gra terenowa, zajęcia, warsztaty dla seniorów w Parku Bednarskiego w Krakowie.
22.10.2025 środa	13:00-15:00	Historia M. Krakowa	Spacer edukacyjny
23.10.2025 czwartek	10:00-12:00	Jesienna Akademia Zdrowia Osób Starszych 2025	UMK przy Placu Wszystkich Świętych 3-4. Wykład: "Depresja tu nie mieszka"
28.10.2025 wtorek	16:00-18:00	Warsztaty fotografii dzielnicowej	Miejsce spotkania: Hevre – obowiązkowe zapisy do 10.10.2025 w CAS
31.10.2025 piątek	15:00-16:00	Spotkanie integracyjne - Muzeum	Chełmoński

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