

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 17.11.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2025

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	09:00-10:30	Nordicwalking	Z gimnastyką, bez 10.11
	10:00-11:00	Edukacja prozdrowotna	Tylko 3.11 i 10.11
	08:30-12:30	Gry karciane i stolikowe	
Wtorek	10:00-11:00	Historia m. Krakowa	
	11:00-12:00	Historia Sztuk	
	13:30-14:30	Aqa Areobik	
	15:45-16:45	Dobrostan	4,18,25.11 Zajęcia z WHO, przeciwdziałanie stresowi
	16:45-17:45	Przeciwdziałanie przemocy	4,18,25.11 – zajęcia edukacyjne
	17:30-19:30	Kawiarenka	

	17:45-18:30	Obsługa laptopów - kurs	
	18:45-19:30	Obsługa smartfonów - kurs	
Środa	09:00-10:30	Zajęcia plastyczne	Sala
	11:00-12:30	Piosenka Biesiadna	
	08:45-10:45	Zajęcia Sportowe	Pinpong i Babington/ sala do wf
Czwartek	09:00-10:00	Pilates	
	10:00-11:00	Trening Umysłu	Bez 20.11
	11:00-12:00	Wiedza Obywatelska	
	11:00-12:30	Gry karciane i stolikowe	Kawiarenka
Piątek	09:00-10:00	Gimnastyka	mięśni dna miednicy
	10:00-10:45	Kurs taneczny	Od 14.11
	10:00-11:30	Kurs językowy	Hiszpański podstawowy, BEZ 28.11
	11:30-13:00	Trening funkcji poznawczych	

Zajęcia dodatkowe w listopad 2025:

miesiąc

Data	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
06.11.25 czw	08-18:00	Wycieczka – pustynia Starczynowska / Muzuem Wikliniarstwa	Dojazd Bus/komunikacja miejska - spotkanie integracyjne
05.11.2025	10:00-11:00	Historia m. Krakowa	Wawel
	11:00-12:00	historia sztuki	Komnaty Królewskie
08.11.2025	11:00-13:00	Warsztaty z tworzenia obrazów z mchu	Hevre, z FABLAB, zapisy
09.11.2025	10-12	Muzuem	Wyjście integracyjne

10.11.2025	18:00-20:00	Pokaz multimedialny - WAWEL	„KORONA I Państwo – 1000 lat królestwa:; zbiórka pod kościołem sw.Idziego, przy krzyżu
12.11.2025	08:00-16:00	Wycieczka piesza	
17.11.2025	10:00-12:30	Sztuczna Inteligencja	
18.11.2025- 30.12.2025	10:00-19:00	Wystawa Rękodzieło moja pasja	
19.11.2025	10:50 -11:50 12:15-13:15	Historia m. Krakowa historia sztuki	Wawel II Abakanowicz
20.11.2025	18:00-21:00	Teatr Stary	Spektakl SEKS, HAJŚ, GŁÓD Zapisy w siedzibie
20.11.2025	10:00-12:00	Narodowe Centrum Promienio wania Synchrotronowego SOLARIS UJ	Zapisy w siedzibie , wyjście integracyjne
8,15,22.11.2025	13:00-14:30	Łuczniectwo	KS Płaszowianka, Zróbmy Sobie Krakow
21.11.2025	12:00-15:00	Spacer przyrodniczy w Kobierzynie	Zespół Parków Krajobrazowych Województwa Małopolskiego. zbiórka przed budynkiem Otwartej Pralni
24.11.2025	10:00-12:00	Neurografika	Neurografika jest narzędziem, zarówno terapeutycznym, jak i coachingowym, do pracy ze świadomością w celu rozwiązywania różnych problemów i osiągania celów.
25.11.2025	18:00-20:00	Coaching obywatelski: Jak działać lokalnie?	Hevre, z FABLAB, zapisy
26.11.2025	09:00-11:00	Kucharzenie Andrzejkowe – spotkanie integracyjne	
28.11.2025	09:00-11:00	Andrzejki	

29.11.2025	17-21:00	Potańcówka	Hali Sportowej SP 89, os. Piastów 34 z Pavovic (UMK)
29.11.2025	15:00-20:00	Świąteczna Zbiórka Żywności	Biedronka – przystanek Rzebika

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