

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 16.12.2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2025

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	09:00-10:30	Nordicwalking	Z gimnastyką, 22.12 start o 8:30
	10:00-11:00	Edukacja prozdrowotna	Tylko 1.12
	08:30-12:30	Gry karciane i stolikowe	
Wtorek	10:00-11:00	Historia m. Krakowa	2.12. zbiórka 10:00 przystanek autobusowy Kopalnia Soli 09.12 Młynkówka Królewska 16.12 Las Wolski
	11:00-12:00	Historia Sztuki	Odwołany 23.12
	13:30-14:30	Aqa Areobik	Tylko 2.12
	15:45-16:45	Dobrostan	Tylko 9.12 i 16.12
	16:45-17:45	Przeciwdziałanie przemocy	Tylko 9.12 i 16.12
	17:30-19:30	Kawiarenka	Odwołany 23.12
	17:45-18:30	Obsługa laptopów - kurs	
	18:45-19:30	Obsługa smartfonów - kurs	
Środa	09:00-10:30	Zajęcia plastyczne	Sala, tematyka świąteczna
	11:00-12:30	Piosenka Biesiadna	
	08:45-10:45	Zajęcia Sportowe	Pinpong i Babington/ sala do wf
	14:00-15:00	Zajęcia w basenie	10 i 17.12, zapisy siedzibie- limit miejsc

Czwartek	09:00-10:00	Pilates	
	10:00-11:00	Trening Umysłu	
	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	
	10:00-11:30	Kurs językowy	Hiszpański podstawowy,
	11:30-13:00	Trening funkcji poznawczych	

Zajęcia dodatkowe w grudzień 2025:

miesiąc

Data	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
03.12.2025	12:00-14:00	Koncert w ICE	Wejściówki w siedzibie CAS, limit miejsc
01.12.2025	14:00-15:00	Kręgle/ spotkanie integracyjne	Zapisy w biurze/limit miejsc
23.12.2025	20:00-22:00	Teatr KTO	Zapisy w biurze/limit miejsc
19.12.2025	17:00-19:00	Wigilia dla samotnych	Hala Wisły, zapisy po 10.12. w siedzibie biura/ limit miejsc
22.12.2025	10:00-12:00	Spotkanie opłatkowe	Siedziba, sala WF
18.12.2025	19:00-20:00	Teatr Praska	Praska 52, komedia „Narzeczony mojej żony” zapisy w biurze/ limit miejsc
13.12.2025	12-15/16	Zawody Łucznicze	Zapisy do 8.12.2025
09.12.2025	18-20:00	Teatr Variete	
16.12.2025	19:00	Koncert Młoda Polska	
17.12.2025	9-11:00	Akcja świąteczna	(przyozdabianie, sprzątanie, spotkanie przedświąteczne)

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