



Centrum Aktywności Seniora - Pracownia
Inicjatyw
ul. Stróża Rybna 19, 30-714 Kraków



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 13.01.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2026

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	09:00-10:30	Nordicwalking	Z gimnastyką,
	08:30-12:30	Gry karciane i stolikowe	
Wtorek	10:00-11:00	Historia m. Krakowa	Bez 6.01
	11:00-12:00	Historia Sztuki	Bez 6.01
	15:45-16:45	Dobrostan	Bez 6.01
	16:45-17:45	Przeciwdziałanie przemocy	Bez 6.01
	17:30-19:30	Kawiarenka	Bez 6.01
	17:45-18:30	Obsługa laptopów - kurs	Bez 6.01
	18:45-19:30	Obsługa smartfonów - kurs	Bez 6.01

Środa	09:00-10:30	Zajęcia plastyczne	
	11:00-12:30	Piosenka Biesiadna	
	08:45-10:45	Zajęcia Sportowe	Pinpong/ Babington
Czwartek	09:00-10:00	Pilates	
	10:00-11:00	Trening Umysłu	
	11:00-12:00	Wiedza Obywatelska	
	11:00-12:30	Kawiarenka- Społeczność	Od 14.01
Piątek	09:00-10:00	Gimnastyka	mięśni dna miednicy
	10:00-13:00	Gry	przebieralnia
	10:00-11:30	Kurs językowy	Hiszpański podstawowy, bez 16.01
	11:30-13:00	Trening funkcji poznawczych	

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2026:

miesiąc

Data	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
07.01.2026 (środa)	15:00-17:00	Historia Sztuki	Szopki krakowskie, zbiórka pod Barbakanem
Do potwierdzenia	15:00-16:00	Kręgle/ Bilard	Hotel Wilga, integracja
20.01.2026 (wt)	17-19:00	Krakowskie maskiary ostatkowe	Sala Miedziana, Pałac Krzysztofory, Rynek Główny 35 / zapisy u Miłki
14.01.2025	10:30 -12:30	Kolędowanie	Spotkanie integracyjne
26.01.2025 (pon)	10:30-11:30	Edukacja prozdrowotna	Temat: oczyszczanie organizmu

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