

## 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 20.01.2026

*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 styczeń 2026:

*miesiąc*

| Data                   | Godzina      | rodzaj zajęć                    | Uwagi                                                                   |
|------------------------|--------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 07.01.2026<br>( środa) | 15:00-17:00  | Historia Sztuki                 | Szopki krakowskie, zbiórka pod Barbakanem                               |
| 26.01.2025             | 15:00-16:00  | Kręgle/ Bilard                  | Hotel Wilga, integracja, limit miejsc                                   |
| 20.01.2026 (wt)        | 17-19:00     | Krakowskie maskary<br>ostatkowe | Sala Miedziana, Pałac Krzysztofory,<br>Rynek Główny 35 / zapisy u Miłki |
| 14.01.2025             | 10:30 -12:30 | Kolędowanie                     | Spotkanie integracyjne                                                  |
| 26.01.2025<br>(pon)    | 10:30-11:30  | Edukacja prozdrowotna           | Temat: oczyszczanie organizmu                                           |
| 28.01.2026             | 08:00-16:00  | Cało dniowa wycieczka           | Dwór w Stryszowie i okolice Kawlarii/<br>piesza                         |

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