

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 16.02.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – luty 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	
	11:00-12:00	Historia Sztuki	
	16:15-17:15	Dobrostan	
	17:30-19:30	Kawiarenka	
	17:20-18:20	Obsługa laptopów - kurs	
	18:20-19:20	Obsługa smartfonów - kurs	
Środa	09:00-10:30	Zajęcia plastyczne	
	10:30-12:30	Piosenka Biesiadna	
	08:45-10:45	Zajęcia Sportowe	Pinpong/ Babington
Czwartek	09:00-10:00	Pilates	Uwaga 5.02 i 12.02 o 11:00-12:00
	10:00-11:00	Trening Umysłu	
	11:00-12:00	Wiedza Obywatelska	
	11:00-12:30	Kawiarenka- Społeczność	
Piątek	09:00-10:00	Gimnastyka	Mięśni Dna Miednicy
	10:00-13:00	Gry	Przebieralnia
	10:00-11:30	Kurs językowy	Hiszpański odwołany
	11:30-13:00	Trening funkcji poznawczych	Bez 06.02

Zajęcia dodatkowe w lutym 2026:

miesiąc

Data	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
09.02.2026	18:00	Teatr Groteska	Bilety w siedzibie
16.02.2026	15:00-16:00	Kręgle/ Bilard	Hotel Wilga, integracja, limit miejsc
09.02.2026	10:30-12:00	Edukacja prozdrowotna	„Zdrowie i uroda z aloesem”
07.02.2026	10:00-11:30	Zajęcie łucznicze	Sala KS Płaszowianka, obowiązują zapisy oraz
21.02.2026	13:00-14:30	Zajęcie łucznicze	zamienne obuwie
08.02.2026	16:45-18:45	Mała Strawa pod kopcem	Kopiec Wandy, proszę zabrać kielbaski
Do uzgodnienia		AI – warsztaty	Siedziba
12.02.2026	09:00-10:00	Tłusty Czwartek – spotkanie integracyjne	
11/18/25.02 (środy)	14:45-15:45	Aqa Aerobik	Lemon Fitness/ zapisy u koordynatora
15.02.2026	12:00-17:00	Muzeum Armii Krajowej – warsztaty i gra muzealna	Muzeum Armii Krajowej im. gen. Emila Fieldorfa „Nila” ul. Wita Stwosza 12
16.02.2026	11:00-12:30	Spotkanie z koordynatorem	Salka 19
18.02.2026	08:30-18:00	Dolinki Podkrakowskie	

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