

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, s. 19

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 18.03.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2026

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	09:00-10:30	Nordicwalking	Z gimnastyką,
	08:30-12:30	Gry karciane i stolikowe	Dodatkowo od 10:00 brydż
Wtorek	10:00-11:00	Historia m. Krakowa	3. nowa huta 10. Biblioteka 17. Biblioteka 24. Huta 31. Kazimierz
	11:00-12:00	Historia Sztuki	Tylko 10,17,31.03
	16:30-17:30	Dobrostan	
	17:30-19:30	Kawiarenka	
	17:45-18:45	Obsługa laptopów - kurs	
	18:45-19:45	Obsługa smartfonów - kurs	

Środa	09:00-10:30	Zajęcia plastyczne	
	10:30-12:30	Piosenka Biesiadna	
	08:45-10:45	Zajęcia Sportowe	Pinpong/ Babington
	14:45-15:30	Aqa Areobik	Zajęcia na basenie
Czwartek	09:00-10:00	Pilates	
	10:00-11:00	Trening Umysłu	
	11:00-12:00	Wiedza Obywatelska	
	11:00-12:30	Kawiarenka- Społeczność	Dodatkowo brydż
Piątek	09:00-10:00	Gimnastyka	Mięśni Dna Miednicy
	10:00-13:00	Gry	
	10:00-12:00	Ogrodnictwo	
	12:00-13:30	Trening funkcji poznawczych	Uwaga zmiana godziny

Zajęcia dodatkowe w marzec 2026

miesiąc

Data	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
02.03.2026	18:00	Teatr Groteska	Bilety w siedzibie,
16.03.2025	15:00-16:00	Kręgle/ Bilard	Hotel Wilga, integracja, limit miejsc
04.03.2026	09:00-17:00	Wycieczka piesza – Pogórze Wielickie	Zapisy, Dojazd pociągiem/busem
09.03,2026	10:00-12:00	Ceramika	Obowiązują zapisy
04.03.2026	17:00	Senioralna Ławka Dialogu	Stadion Wisły / Spotkanie z Prezydentem
14/21/28.03 (soboty)	13:00-14:30	Łuczniectwo	Zamienne buty, stosowne ubranie.sala lub tory zewnętrzne 21.03 Trening wyjazdowy + zawody (8:00-18:00) 28.03 ziana godziny na 18:00

11.03 środa	13:00-14:30	Wyjście do Muzeum	CRICOTEKA (Sienna 7/8) – limit 18 os -obowiązkowe zapisy, wystawa Kineformy” i sala kantora
26.03.2026 (czwartek)	18-20:00	Wieczór opowieści „Kazimierz z pamięci”	Stakkato Art Space & Music Studio, ul. Berka Joselewicza 23, Kraków, zapisy u nas w siedzibie , współpraca z Stowarzyszenie Fablab Kraków
26.03.2026	12:30-14:30	Literatura elektroniczna i flarf, jak zostać poetą...	Warsztaty - Biblioteka sala 155/limit miejsc
23.03.26	7:00-19:00	Wycieczka autokarowa	Zapisy w siedzibie/limit miejsc
22.03.2026	9:00-16:00	Kiermasz kościelny	
11.03.2026 środa	08:00-17:00	Piesza Wycieczka (Porębnik, Kamiennik, Przełęcz Sucha)	Z ogniskiem. Suma podejść 437
13.03.2026	10:00-12:00	Spotkanie dla wolontariuszy	
18.03.2026	08:15 – 18:00	Dolinki podkrakowskie	Z ogniskiem- zapisani

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