

Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Inicjatyw

adres - Ul. Stróża Rybna 19 sala 19 (w KS Płaszowianka)

Kontakt CAS/koordynator – tel. 792847487

Koordinatorka: Miłosaława

Dyżur koordynatorki 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 13.04.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 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	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
Czwartek	09:00-10:00	Pilates	
	10:00-11:00	Trening Umysłu	Bez 16.04
	11:00-12:00	Wiedza Obywatelska	Bez 16.04
	11:00-12:30	Kawiarenka- Społeczność	Brydż
Piątek	09:00-10:00	Gimnastyka	Mięśni Dna Miednicy
	10:00-13:00	Gry	
	10:00-12:00	Ogrodnictwo	
	11:30-13:00	Trening funkcji poznawczych	

Zajęcia dodatkowe w kwiecień 2026

miesiąc

Data	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
01.04	08-12.00	Spotkanie wolontariuszy	
13.04	10:30-12:30	Warsztaty Sztuczna Inteligencja	Zdjęcia
13.04	18:00	Kod Mistrzów – Teatr Groteska	
18.04	14:00-15:30	Łuczniectwo	Uwaga 18.04 zmiana godziny
25.04	13:00-14:30		
09.04	14:00	Koncert	Kopiec Kościuszki, Sala Koncertowa
16.04	10-12:30	gry	
17.04	10:00-12:00	Turniej Rusz Głową	Remik Hiszpański i Rummikub
15.04	08:00	Wycieczka całonocna okolice Krakowa	Komunikacja miejsko-podmiejska, zbiórka Rondo Grunwaldzkie, limit miejsc
20.04.	19:00	Koncert Młoda Polska	Centrum Młodzieży, krupnicza. Twórczość Kaczmarskiego, zapisy u nas w biurze.
20.04	10:30-11:30	Ceramika	Zajęcia w SALi CASu z Grafit
21.04	8-18:00	Wycieczka okolice Krakowa – Wąwóz Ostrzyszni	munikacja miejsko-podmiejska, zbiórka MDA, autobus a12 limit miejsc
28.04	15:00	Da Vinci	Wystawa w Hangar Czyżyny, limit miejsc – 20, zapisy w biurze

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji.

Na .wszystkie .zajęcia .obowiązują zapisy.