

Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Inicjatyw

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

Kontakt CAS/koordynator – tel. 792847487

Koordynator: 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 27.04.2026

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 | uwaga zamiast 28.04 będzie w środę 29.04 od 16.30 do 17:30 |
| | 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 | Łucznictwo | 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 całonocowa okolice Krakowa | Komunikacja miejsko-podmiejska, zbiórka Rondo Grunwaldzkie, limit miejsc |
| 20.04. | 19:00 | Koncert Młoda Polska | Centrum Młodzieży, krupnicza. Twórczość Kaczmareckiego, 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 Czyzyny, limit miejsc – 20, zapisy w biurze |
| 28.04 | 12:30-13:30 | Historia m. Krakowa | Zbiórka przystanek Ofiar Dąbia |
| 28.04 | 13:30-14:30 | Historia Sztuki | |
| | | | |

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