

## Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Inicjatyw

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

Kontakt CAS/koordynator – tel. 792847487

Koordinator: Miłosława

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 01.05.2026

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – maj 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	
	11:00-12:00	Historia Sztuki	
	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	
	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 maj 2026

miesiąc

Data	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
06.05.2025	08:00-19:00	Wycieczka piesza	
27.05.2026	08:00-19:00	Wycieczka piesza- Małopolska	
08.05.2026		Konferencja	UMK- szczegóły później
22.05.2026	13:00-15:00	Łuczniectwo	Prace techniczne- serwis łuczniczy- ZPT”
09.05.2026	13:00-14:30	Zajęcia łucznicze	Uwaga możliwy planer/ stosowne ubranie.
23.05.2025	13:00-14:30	Zajęcia łucznicze	
30.05.2026	13:00-14:30	Zajęcia łucznicze	
		PIKNIK WAKACYJNY – spotkanie integracyjne	Grill na Płaszowiance

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