

## 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 06.06.2026**

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 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
	10:00-12:00	Edukacja Zdrowotna	Tylko 8 i 15.06 Badania Funkcji poznawczych
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/Koszykówka
Czwartek	09:00-10:00	Pilates	boisko
	10:00-11:00	Trening Umysłu	Bez 04.06
	11:00-12:00	Wiedza Obywatelska	Bez 04.06
	11:00-12:30	Kawiarenka- Społeczność	Dodatkowo brydż
Piątek	09:00-10:00	Gimnastyka	Mięśni Dna Miednicy, boisko
	10:00-13:00	Gry	
	10:00-12:00	Ogrodnictwo	

## Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2026

*miesiąc*

Data	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
06.06.2026	16:00	Teatr	Teatr Barkah
19.06.2026	10:00-20:00	Senioraiada	Park Jordana
12.06.2026	10-11:30	"Kocham Kraków z Wzajemnością".	Taniec na Rynku, 10:00 <b>Rynek Główny, scena od strony kościoła św. Wojciecha.</b>
24.06.2026 (środa)	10-12:00	Kryminalne zagadki	Spotkanie- zapisy – limit miejsc zbiórka pod domem Turysty
22.06.2026 (pon)	08-18:00	Integracja	Zarabie, góra Chełm
11.06.2026	08-15:00	Integracja	Dolinki podkrakowskie, Jaskinia, ognisko
15.06.2026	14:00-16:00	Teatr	
06.06.2026 (sob)	12:00	Parada Smoków	Wielkie Plenerowe Widowisko na Wiśle.
27.06.2026	13:00-14:30	Zajęcia łucznicze	Uwaga możliwy planer/ stosowne ubranie.

14.06.2026	10:15-16:00	Dnia Magistratu (UMK)	Na łące przy ul. Bazylice oo. Franciszkanów (Skwer przy ul. Franciszkańskiej 4
------------	-------------	-----------------------	--

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