

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 15.08.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2026

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	09:30-10:30	Gimnastyka	Streching tylko 3 i 10.08
	08:30-12:30	Gry karciane i stolikowe	Dodatkowo od 10:00 brydż
	10:00-12:00	Edukacja Zdrowotna	Warsztaty/wykłady
Wtorek	08:00-09:00	Aqa Areobik	Basen Lemon (limit miejsc)
	10:15 -11:00 11:00-11:45	Poznaj Kraków z przewodnikiem	Tylko 18 i 25.08
	17:30-19:30	Kawiarenka – społeczność	
	17:45-18:45	Obsługa laptopów - kurs	
	18:45-19:45	Obsługa smartfonów - kurs	
Środa	09:00-10:30	Zajęcia plastyczne	
	10:15-12:15	Piosenka Biesiadna	
	08:45-10:45	Zajęcia Sportowe	Pinpong/ Babington/ Koszykówka/ Siatkówka
	10:45-12:15	Bule	
	12:15-13:15	Smovey	Tylko 26.08, gimnastyka z krążkami
Czwartek	09:30-10:30	Trening Umysłu	
	11:00-12:00	Wiedza Obywatelska	
	11:00-12:30	Kawiarenka- Społeczność	Dodatkowo brydż
	10:00-11:00	Historia Sztuki	Tylko: 6,27.08
	11:00-12:00	Historia Miasta Krakowa	Tylko: 6,27.08

Piątek	09:00-10:00	Gimnastyka	7,14,21,28.08
	10:00-11:00	Automasaż/ masaż	Tylko 7.08
	10:00-13:00	Gry	W kawiarence
	10:00-12:00	Ogrodnictwo	

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2026

miesiąc

Data	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
04.08.2026	16:30-17:30	Dobrostan	
04.08.2026	10:15- 12:15	Ogród Botaniczny	Z przewodnikiem., obowiązują zapisy
10.08.2026 pon	10:00-11:00	Historia Sztuki	
10.08.2026 pon	11:00-12:00	Historia m. Krakowa	
Termin do ustalenia		Alwernia	
7/14/21/28.08	18:30-19:30	Zumba Międzypokoleniowa	
13.08.2028	18:00 – 19:30	Sztuka Dobrego Życia	W TAURON Arena Kraków , zapisy w siedzibie. Wykład” Człowiek w ruchu- sztuka jako doświadczenie przejścia.
11.08.2026	10:15-12:15	Qesty- zwiedzanie Krakowa	
22.08.2026 sob	13 do 14:30	Łucznictwo	
27.08.2026 czw.	16:00-20:00	Kino Kijów	„Zupa Nic” Kino plus badania przesiewowe, zapisy w biurze.
04.08.2026 wt	14:00-15:30	Łucznictwo	Sala
19.08.2026 srd	08:00-18:00	Wycieczka całodniowa – okolice Krakowa	Jaskinia+ dolinki, dojazd komunikacja podmiejska
20.08.2026 cz	11:00-18:00	Wycieczka Alwernia - Regulice	Ilość miejsc ograniczona zapisy u Koordynatora

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