

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 11.09.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – Wrzesień 2026

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	08:30-12:30	Gry karciane i stolikowe	Dodatkowo od 10:00 brydż
	10:00-12:00	Edukacja Zdrowotna	Warsztaty/wykłady
	10:00-11:00	Historia Sztuki	7/14/21/28.09
	11:00-12:00	Historia Miasta Krakowa	7/14/21/28.09
Wtorek	08:00-09:00	AqA Areobik	Basen Lemon (limit miejsc)
	10:15 -11:00	Poznaj Kraków z przewodnikiem	15.09 Sztuka Europejska
	11:00-11:45		15.09 Muzuem Narodowe
	17:30-19:30	Kawiarenka – społeczność	
	16:30-17:30	Dobrostan	Tylko 15, 22, 29.09
	17:45-18:45	Obsługa laptopów - kurs	
Środa	18:45-19:45	Obsługa smartfonów - kurs	
	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	
Czwartek	12:15-13:15	Smovey	Tylko 9, 23.09
	09:00-10:00	Pilates	
	10:00-11:00	Trening Umysłu	
	11:00-12:00	Automasaż	10/17/24.09
	11:00-12:00	Wiedza Obywatelska	Tylko 3.09

	10:00-11:00	Historia Sztuki	Tylko 3.09
	11:00-12:00	Historia Miasta Krakowa	Tylko 3.09
Piątek	09:00-10:00	Gimnastyka	Mięśnia dna Miednicy
	10:15- 11:45	Nordicwalking	Od.7.09
	10:00-13:00	Gry	
	10:00-12:00	Ogrodnictwo	

Zajęcia dodatkowe w wrześniu 2026

miesiąc

Data	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
16.09	8:00-16:00	Wycieczka Bochnia	
05.09	16:00	Koncert NCK	Bilety w biurze
7.09 i 23.09	09:00-10:30	Zajęcia ruchowo/mindfulnessowe	Współpraca z Stowarzyszenie Fablab Kraków
26.09.2026 (sob)	14:00	Łuczniectwo	
26.09.2026	16:00 – 18:00	Grill integracyjny	
11.09.2026 (pt)	17-19:00	Potańcówka + portal łączący Kraków i Frankfurt,	Wesoła czyli ul. Kopernika 17a UMK
04.09.09 (pt)	18:30-19:30	Zumba	Boisko Płaszowianki
23-23.09.2026	10-16	XI Mistrzostwa Krakowa o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	Z UMK
14.09.2026	08:00-18:00	Wycieczka turystyczna	Dolina Sztoly
30.09.2026	18:00-20:00	Akcja Integracja – warsztaty integracyjne	Park Bednarskiego

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