

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

O BOWIAZUJE OD 1.10.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – Październik 2026

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	08:30-12:30	Gry karciane i stolikowe	Pinpong 9:00-10:30
	10:00-12:00	Edukacja Zdrowotna	Warsztaty/wykłady
	10:00-11:00	Historia Sztuki	
	11:00-12:00	Historia Miasta Krakowa	
	11:00-12:30	j. niemiecki	Współpraca z IB, tylko 19, 26.10
	10:30-12:30	Piosenka Biesiadna	
Wtorek	08:00-09:00	Aqa Areobik	Basen Lemon (limit miejsc)
	10:00-11:30	Nordicwalking	
	17:30-19:30	Kawiarenka – społeczność	
	16:30-17:30	Dobrostan	Warsztaty
	17:45-18:45	Obsługa smartfona/komputera	Bezpieczny Senior
Środa	09:00-10:30	Zajęcia plastyczne	
	08:45-10:45	Zajęcia Sportowe	Pinpong/ Babington/
	10:45-12:15	Bule	
Czwartek	09:00-10:00	Pilates	
	10:00-11:00	Trening Umysłu	
	11:00-12:00	Wiedza Obywatelska	
Piątek	09:00-10:00	Gimnastyka	Mięśnia dna Miednicy
	10:00-13:00	Gry	
	10:00-12:00	Ogrodnictwo	

Zajęcia dodatkowe w październiku 2026

miesiąc

Data	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
19.10.2026	12:00-14:00	Ścianka wspinaczkowa	Limit miejsc,
16.10.2026	15:00-17:00	Światowy Dzień Przywracania Czynności Serca,	Centrum Kongresowe ICE Kraków/ UMK
29.10.2026	15.30 -17.30	Festiwal Przetworów Domowych	Miejsce festiwalu Ul. Zabłocie 20 /CAS Renesans
04.10.2026	10-12:00	Spacer edukacyjny NH	Współpraca z fablabkrakow/ zapisy w siedzibie
11.10.2026	10-12:00	Szlak Kulinaryny Krakowa	Współpraca z fablabkrakow/zapisy w siedzibie

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