:

Centrum Aktywności Seniorów Pracownia Inicjatyw

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

Kontakt CAS/koordynator – tel. 792847487

Koordynator: 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 17.11.2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – listopad *2026*

miesiąc

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	08:30-12:30	Gry karciane i stolikowe	Pinpong 08:30-9:30
	10:00-12:00	Edukacja Zdrowotna	Warsztaty/wykłady
	10:00-11:00	Historia Sztuki	
	11:00-12:00	Historia Miasta Krakowa	
	09:30-10:30	j. niemiecki	Współpraca z IB,(kawiarenka) 2,16,23,30.11
	09:00-11:00	Florystyka	(działania poza projektem)
	10:30-12:30	Piosenka Biesiadna	
Wtorek	08:00-09:00	Aqa Areobik	Basen Lemon tylko 3.11
	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/ Bule od 10:45
	10:30-12:30	Zajęcia animacyjne	
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	Sala
	10:00-12:00	Ogrodnictwo	
	10:00-11:00	Trening Funkcji poznawczych	13,20,27.11 (kawiarenka)

Zajęcia dodatkowe w listopad 2026

miesiąc

Data	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
06.11.2026	11:30-16:00	Zawody łucznicze - Mistrzowie do Celu 60+	Inicjatywa seniorów
06.11.2026	10:00-11:30 (2 jednostki zajęciowe)	Zajęcia łucznicze	
21.11.2026	13:00-14:30 9 (2 jednostki zajęciowe)	Zajęcia łucznicze	
4.11.2026	08:00-16:00	Wycieczka - jesienna	Dolinki podkrakowskie
12.11.2026 (czwartek)	12:20- 14:20 (2 jednostki zajęciowe)	Wawel	Limit miejsc. 1. Komnaty 2. Wawel Zaginiony
19.11.2026 (czwartek)	13:00-15:00 (2 jednostki zajęciowe)	Kraków z przewodnikiem	Cmentarz Rakowicki cz stara Cmentarz Rakowicki cz nowa Limit miejsc
09.11.2026 (pon)	19:00-21:00	Zaduszki Organowe	KFK, miejsce: Jezuici ul. Koperniak 26
20.11.2026	-18:00-20:00	"Zmierz się z muzyką i tańcz" – Artyści Opery Krakowskiej	Dom Kultury Przegorzały,ul. Kamedulska Zapisy u Koordynatora
17.11.2026	08:00-16:00	Wycieczka Kostrza plus Zamek	

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

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS