

Centrum Aktywności Seniorów –Cyfrowe Centrum

Osiedle Centrum E 18, Kraków

Kontakt: tel. 504 456 901

e-mail: biuro@fabrykainicjatyw.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|---------------------|-----------------------|
| poniedziałek | 10:00 do 14:00 |
| wtorek | 14:00 do 18:00 |
| środa | 14:00 do 18:00 |
| czwartek | 16:00 do 20:00 |
| piątek | 10:00 do 14:00 |

OBOWIĄZUJE OD 17.11.2018

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Listopad 2018

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|---------------------|----------------|--|---|
| poniedziałek | 10:00 do 11:00 | Dyżur koordynatora CAS | |
| | 10:00 do 11:00 | Nordic walking | |
| | 11:00 do 12:30 | rękodzieło artystyczne I grupa | |
| | 11:00 do 14:00 | Zajęcia z obsługi urządzeń mobilnych | |
| | 12:30 do 14:00 | rękodzieło artystyczne II grupa | |
| wtorek | 11:00 do 14:00 | Zajęcia z obsługi urządzeń mobilnych | |
| | 14:30 do 16:30 | rękodzieło artystyczne I i II grupa | wolontariat |
| | 14:30 do 16:30 | zajęcia komputerowe I grupa | |
| Środa | 11:00 do 14:00 | Zajęcia z obsługi urządzeń mobilnych | |
| | 16:00 do 18:00 | Zajęcia fotograficzne | |
| Czwartek | 14:00 do 17:00 | Zajęcia z obsługi urządzeń mobilnych | |
| | 9:00 do 18:00 | Poznaj trochę świata_ wycieczka do Solca Zdrój na baseny termalne w dniu 15.11.2018 godz. 9.00 | Informacja i zapisy u Koordynatora CAS tel. 504456901 |
| | 16:00 do 18:00 | Kawiarenka-spotkania przy herbacie, gry stolikowe, karty | |
| | 18:00 do 20:00 | zajęcia komputerowe II grupa | |
| | 18:00 do 20:00 | zajęcia językowe- język francuski | W dniu 22.11.2018 zajęcia zostają odwołane |

| | | | |
|---------------|----------------|--------------------------------------|---------------------------|
| Piątek | 10:00 do 11:00 | zajęcia recyklingowe | |
| | 14:00 do 17:00 | Zajęcia z obsługi urządzeń mobilnych | |
| sobota | 13:00 do 13:45 | Aqua aerobik- zajęcia na basenie | Informacja i zapisy w CAS |
| sobota | 14:00 do 14:45 | Gimnastyka –zdrowy kręgosłup-Fitness | Informacja i zapisy w CAS |

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2018:

| Data | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|----------------|----------------|--|--|
| 8.11.2018 r. | 16:00 do 18:00 | Comiesięczne spotkanie wolontariuszy z Koordynatorem | praca społeczna członków CAS |
| 17.11.2018 r. | od 9:00 | Zajęcia Nordic walking (prowadzi p. Anna Opalek Bassara – Prezes Małopolskiego Stowarzyszenia Nordic Walkingu) | Informacje i zapisy w CAS |
| 18.11.2018 r. | od 9:00 | Zajęcia Nordic walking (prowadzi p. Anna Opalek Bassara – Prezes Małopolskiego Stowarzyszenia Nordic Walkingu) | Informacje i zapisy w CAS |
| 22.11.2018 r. | od 16:30 | Spotkanie organizacyjne dotyczące indywidualnych badań psychologicznych dla seniorów prowadzonych przez SensoLab Niepubliczna Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna | Spotkanie otwarte . Informacja w CAS |
| 24.11.2018 r. | 16:00 do 22:00 | Zabawa Andrzejkowa dla członków CAS w KASYNO Acerol Mittal” | Informacje i zapisy tel.: 504456901 Praca społeczna członków CAS |
| 29.11.2018 r. | 16:00 do 22:00 | Spotkania z Seniorami na temat ubezpieczenia na życie i zdrowie dla Seniorów. | Informacje i zapisy w CAS |
| 30.11. 2018 r. | 18:00 do 20:00 | Teatr Muzyczny Variette” Chicago” | Informacje i zapisy tel:504456901 Praca społeczna członków CAS |

Na poszczególne zajęcia obowiązują zapisy. Zapisów można dokonać:

- telefonicznie pod numerem: 504 456 901,
- e-mail: biuro@fabrykainicjatyw.pl lub
- osobiście w biurze CAS na os Centrum E 18 w Krakowie