

**Centrum Aktywności Seniorów –Cyfrowe Centrum**  
Osiedle Centrum E 18, Kraków  
Kontakt: tel. **506 303 304**  
(nowy numer - informacja w godzinach otwarcia CAS)  
e-mail: [biuro@fabrykainicjatyw.pl](mailto:biuro@fabrykainicjatyw.pl)

**CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:**

<b>poniedziałek</b>	<b>10:00 do 14:00</b>
<b>wtorek</b>	<b>14:00 do 18:00</b>
<b>środa</b>	<b>14:00 do 18:00</b>
<b>czwartek</b>	<b>16:00 do 20:00</b>
<b>piątek</b>	<b>10:00 do 14:00</b>

**OBOWIĄZUJE OD 28.11.2018**  
**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – Listopad 2018**

<b>dzień</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
<b>poniedziałek</b>	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	
<b>wtorek</b>	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	
<b>Środa</b>	11:00 do 14:00	Zajęcia z obsługi urządzeń mobilnych	
	16:00 do 18:00	Zajęcia fotograficzne	
<b>Czwartek</b>	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 w CAS
	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

<b>Piątek</b>	10:00 do 11:00	zajęcia recyklingowe	
	14:00 do 17:00	Zajęcia z obsługi urządzeń mobilnych	
<b>sobota</b>	13:00 do 13:45	Aqua aerobik- zajęcia na basenie	Informacja i zapisy w CAS
<b>sobota</b>	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.: 504 456 901 Praca społeczna członków CAS
29.11.2018 r.	16:00 do 17:00	Spotkania z Seniorami na temat ubezpieczenia na życie i zdrowie dla Seniorów.	Informacje i zapisy w CAS
29.11.2018	17:00 do 19:00	Spotkanie wolontariuszy w CAS	Praca społeczna członków CAS
30.11. 2018 r.	18:00 do 20:00	Teatr Muzyczny Variette” Chicago”	Informacje i zapisy w CAS Praca społeczna członków CAS

Na poszczególne zajęcia obowiązują zapisy. Zapisów można dokonać:

- telefonicznie pod numerem: **506 303 304** ( w godzinach otwarcia CAS),
- e-mail: [biuro@fabrykainicjatyw.pl](mailto:biuro@fabrykainicjatyw.pl) lub
- osobiście w biurze CAS na os Centrum E 18 w Krakowie