

**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 01.03.2019**  
**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – marzec 2019**

<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	
	14:30 do 16:30	zajęcia komputerowe I grupa	
<b>Środa</b>	11:00 do 14:00	Zajęcia z obsługi urządzeń mobilnych	
	14:00 do 15:00	Język angielski grupa I	Informacje i zapisy w CAS
	15:00 do 16:00	Język angielski grupa II	Informacje i zapisy w CAS
<b>Czwartek</b>	14:00 do 17:00	Zajęcia z obsługi urządzeń mobilnych	
	16:00 do 18:00	Kawiarenka, gry stolikowe	
	18:00 do 20:00	Zajęcia fotograficzne	Informacje i zapisy w CAS
	17:00 do 19:00	zajęcia smartphony	Od 7.03.2019
<b>Piątek</b>	10:00 do 11:00	zajęcia recyklingowe	

	14:00 do 17:00	Zajęcia z obsługi urządzeń mobilnych	
<b>Sobota</b>	od 13:00	Aqua aerobik- zajęcia na basenie	Informacja i zapisy w CAS
<b>Sobota</b>	od 14:00	Gimnastyka –zdrowy kręgosłup- Fitness grupa I	Informacja i zapisy w CAS

### Zajęcia dodatkowe w marcu 2019:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
7.03.2019	od 16:00	Spotkanie wolontariuszy	
7.03.2019	od 16:00	Dzień kobiet w CAS	
7.03.2019	od 18:30	Wieczór filmowy Klubu Urodzonych Filmowców	Informacja i zapisy w CAS
21.02.2019	od 18:30	Wieczór filmowy Klubu Urodzonych Filmowców	Informacja i zapisy w CAS
1.03.2019	od 10:00	Wykład "Propolis w leczeniu i zapobieganiu chorób- ŻŁOTY ANTYBIOTYK"	Informacje i zapisy w CAS
15.03.2019	od 10:00	" Mleczko pszczele w leczeniu i profilaktyce chorób wieku starczego- ELIKSIR MŁODOŚCI"	Informacje i zapisy w CAS
29.03.2019	od 10:00	" Pylek pszczeli i pierzga źródłem zdrowia- NATURALNA ODŻYWKA"	
12.03.2019	od 9:00	Wystawa w Kaminicy Szołajskich	Informacja i zapisy w CAS
14.03.2019	od 9:00	Wyjazd do Solca Zdroju	Informacja i zapisy w 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