



**Centrum Aktywności Seniorów –Cyfrowe Centrum II**  
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 1.10.2019 r.**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – październik 2019 r.**

<b>dzień</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
<b>Poniedziałek</b>	10:00 do 12:00	Wiesz co jesz- wiesz co kupujesz	Informacje i zapisy w CAS
	12:00 do 14:00	Gimnastyka Umysłu	Informacje i zapisy w CAS
<b>Wtorek</b>	14:00 do 16:00	Rękodzieło artystyczne	
	14:00 do 15:00	Kreatywne pisanie tekstu (wstęp do blogowania)	
	15:00 do 16:00	Zajęcia z obsługi (mediów społecznościowych) – Facebooka, Instagram itp.	Informacja i zapisy w CAS
	16:00 do 18:00	Kącik porad – sprawy codzienne	Informacja i zapisy w CAS
	16:30 do 18:30	Zajęcia fotograficzne	Informacja i zapisy w CAS
	16:00 do 17:30	Nordic Walking	Informacja i zapisy w CAS
<b>Środa</b>	18:30 do 19:15	Zajęcia na basenie	Informacja i zapisy w CAS ( os. Kolorowe)
	14:00 do 16:00	Spotkanie Brydżystów	Informacje i zapisy w CAS
	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

	16:00 do 18:00	Sprawny umysł- Sprawne ręce	Informacje i zapisy w CAS
	16:00 do 17:30	Nordic Walking	Informacja i zapisy w CAS
<b>Czwartek</b>	16:00 do 17:00	Kącik porad – technologie	Informacja i zapisy w CAS
	17:00 do 19:00	Zajęcia komputerowe	Informacja i zapisy w CAS
<b>Piątek</b>	11:00 do 13:00	Kącik porad – sprawy codzienne	Informacja i zapisy w CAS
	12:00 do 14:00	Zajęcia komputerowe	Informacja i zapisy w CAS
<b>Sobota</b>	od 8:00	Zajęcia na basenie	Informacja i zapisy w CAS (Francesco Nullo)

### Zajęcia dodatkowe w październik 2019 r.:

#### **UWAGA WAŻNA INFORMACJA**

**W dniach od 30 września do 4 października można głosować u nas w Centrum na projekty z Budżetu Obywatelskiego. Polecamy zgłoszony przez nas projekt ogólnomiejski „Mobilni Seniorzy” nr 106**

#### **Informacja o projekcie**

[https://budzet.krakow.pl/projekty2019/1602-mobilni\\_seniorzy.html](https://budzet.krakow.pl/projekty2019/1602-mobilni_seniorzy.html)

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
6.10.2019	od 18:30	Pajace – Opera Krakowska	
9.10.2019	od 19:00	NCK – Koncert Lata 20, lata 30	Informacja i zapisy w CAS
10.10.2019	od 9:00	Wyjazd do Solca Zdrój	Informacja i zapisy w CAS
16.10.2019	od 16:00	Dzień Seniora w CAS	Informacja i zapisy w CAS
17.10.2019	od 16:00	Spotkanie wolontariuszy	
22.10.2019	od 14:00	Zwiedzanie Spalarni Śmieci	Informacja i zapisy w CAS
24.10.2019	od 18:30	Klub urodzonych filmowców	

## **W godzinach otwarcia Centrum Aktywności Seniorów Cyfrowe Centrum – wolna przestrzeń CAS, animacje.**

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