



**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 7.11.2019 r.**

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

<b>dzień</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
<b>Poniedziałek</b>	10:00 do 12:00	Zajęcia komputerowe	Informacje i zapisy w CAS
	12:00 do 14:00	Gimnastyka Umysłu	Informacje i zapisy w CAS
	17:00 do 19:00	Zajęcia z obsługi tabletów	
<b>Wtorek</b>	10:00 do 12:00	Zajęcia na siłowni	Os. Szkolne 19 Informacja i zapisy w CAS
	13:00 do 15:00	Zajęcia na siłowni	Os. Szkolne 19 Informacja i zapisy w CAS
	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
	16:00 do 17:30	Zajęcia fotograficzne	Informacja i zapisy w CAS
	16:00 do 17:30	Nordic Walking	Informacja i zapisy w CAS
	17:00 do 19:00	Zajęcia z obsługi tabletów	

	18:30 do 19:15	Zajęcia na basenie z aquaaerobik	Informacja i zapisy w CAS (os. Kolorowe)
<b>Środa</b>	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
	17:00 do 19:00	Zajęcia z obsługi tabletów	
<b>Czwartek</b>	10:00 do 12:00	Zajęcia na siłowni	Os. Szkolne 19 Informacja i zapisy w CAS
	13:00 do 15:00	Zajęcia na siłowni	Os. Szkolne 19 Informacja i zapisy w CAS
	12:00 do 13:30	Trening szarych komórek	Informacja i zapisy w CAS
	16:00 do 17:00	Kącik porad – technologie	Informacja i zapisy w CAS
	18:00 do 20:00	Zajęcia Smartphony	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
	17:00 do 19:00	Zajęcia z obsługi tabletów	
<b>Sobota</b>	od 8:00	Zajęcia na basenie z aquaaerobik	Informacja i zapisy w CAS (Francesco Nullo)

### Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2019 r.:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
2.11.2019	od 18:30	Opera Krakowska – „Cyganeria”	
06.11.2019	od 19:00	NCK Krzysztof Daukszewicz spektakl "Zjedz Kawiorek"	Informacja i zapisy w CAS
07.11.2019	Od 19:00	NCK Tomek Wachnowski piosenka autorska	Informacja i zapisy w CAS
07.11.2019	od 9:00	Wyjazd do Solca Zdrój	Informacja i zapisy w CAS
07.11.2019	od 18:30	Smartphony – nowe spojrzenie	

09.11.2019	od 18:30	Opera Krakowska - "Cyganeria"	Informacja i zapisy w CAS
14.11.2019	od 18:30	Klub urodzonych filmowców	
16.11.2019	od 19:00	NCK "Dymny" Teatr ze Szczecina	Informacja i zapisy w CAS
17.11.2019	od 19:00	NCK "Dymny" Teatr ze Szczecina	Informacja i zapisy w CAS
21.11.2019	od 16:00	Spotkanie wolontariuszy	
21.11.2019	od 18:30	Smartphony – nowe spojrzenie	
27.11.2019	od 19:00	NCK Najpiękniejsze Piosenki Piwnicy pod Baranami	Informacja i zapisy w CAS
28.11.2019	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