



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

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 |

OBOWIAZUJE OD 03.02.2020 r.
HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – luty 2020 r.

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|---------------------|----------------|----------------------------------|---|
| Poniedziałek | 10:00 do 12:00 | Zajęcia komputerowe | Informacje i zapisy w CAS |
| | 10:00 do 11:00 | Nordic Walking | |
| | 12:00 do 14:00 | Gimnastyka Umysłu | Informacje i zapisy w CAS |
| | 17:00 do 19:00 | Zajęcia z obsługi tabletów | |
| Wtorek | 10:00 do 12:00 | Zajęcia na siłowni | Os. Szkolne 19 Informacja i zapisy w CAS |
| | 14:00 do 16:00 | Rękodzieło artystyczne | |
| | 14:30 do 16:00 | Intrrnet bez tajemnic | |
| | 16:00 do 18:00 | Fotografia- Edycja zdjęć | |
| | 16:00 do 18:00 | Kącik porad – sprawy codzienne | Informacja i zapisy w CAS |
| | 18:30 do 19:15 | Zajęcia na basenie z aquaaerobik | Informacja i zapisy w CAS (os. Kolorowe) - od dnia 11.02.2020 |
| Środa | 14:00 do 16:00 | Spotkanie Brydżystów | Informacje i zapisy w CAS |
| | 14:00 do 16:00 | Język angielski | |
| | 16:00 do 18:00 | Sprawny umysł- Sprawne ręce | Informacje i zapisy w CAS |
| | 17:00 do 19:00 | Zajęcia z obsługi tabletów | |
| Czwartek | 10:00 do 12:00 | Zajęcia na siłowni | Os. Szkolne 19 Informacja i zapisy w CAS |

| | | | |
|---------------|----------------|--------------------------------|--|
| | 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 |
| Piątek | 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 | |
| Sobota | od 8:00 | Zajęcia na basenie | Informacja i zapisy w CAS (Francesco Nullo) od dnia 15.02.2020 |

Zajęcia dodatkowe w lutym 2020 r.

| Data | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|------------|----------|--|---------------------------|
| 13-02-2020 | Od 18:30 | Wieczór filmowy | |
| 14-02-2020 | od 18:30 | Opera Krakowska – Ariadna na Naxos | Informacja i zapisy w CAS |
| 19-02-2020 | od 16:00 | Szlachetne zdrowie – pogadanka o zdrowiu | Informacja i zapisy w CAS |
| 20-02-2020 | od 9:00 | Wyjazd do Solca Zdroju | Informacja i zapisy w CAS |
| 24.02.2020 | od 10:00 | Dbamy o oczy – Sokole oko Seniora | Informacja i zapisy w CAS |
| 27-02-2020 | od 19:00 | NCK – Ballady Wysockiego | Informacja i zapisy w CAS |
| 27-02-2020 | Od 16:00 | Spotkanie wolontariuszy | |

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 lub
- osobiście w biurze CAS na os Centrum E 18 w Krakowie