



**Centrum Aktywności Seniorów –Cyfrowe Centrum**  
Osiedle Centrum E 18/6, Kraków  
Kontakt: tel. **506 303 304**  
e-mail: [centrum@fabrykainicjatyw.pl](mailto:centrum@fabrykainicjatyw.pl)

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

poniedziałek	14:00 do 18:00
wtorek	10:00 do 14:00
środa	14:00 do 18:00
czwartek	14:00 do 18:00
piątek	10:00 do 14:00

**OBOWIĄZUJE OD 1.10.2021 r.**

**Harmonogram zajęć stałych – październik 2021 r.**

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	08:00 - 08:45	Aktywny senior (zajęcia sportowe, gimnastyczne) - online	<a href="https://meet.google.com/aoz-afdq-fkd">https://meet.google.com/aoz-afdq-fkd</a> -zajęcia interaktywne -transmisja na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/158076512072662/">https://www.facebook.com/groups/158076512072662/</a>
	14:30 - 15:30	Język angielski – online (podstawowy)	<a href="https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu">https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu</a> - zajęcia interaktywne
	16:00 - 17:00	Zajęcia na świeżym powietrzu – Nordic Walking	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304</b> <b>Miejsce spotkania: os Centrum E18 /6 (przed CAS Cyfrowe Centrum)</b>
	14:00 - 18:00	Spotkania brydżowe	Informacja i zapisy w CAS

	14:30 - 15:15	Zajęcia – Taniec w kręgu	Zajęcia będą odbywać się za pomocą platformy Zoom . <b>Zapisy poprzez formularz</b> <a href="https://forms.gle/KBsf9YCEULfPTHwPA">https://forms.gle/KBsf9YCEULfPTHwPA</a>
Wtorek	8:00 - 9:00	Poranny rozruch – zajęcia online	-transmisja na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/158076512072662/">https://www.facebook.com/groups/158076512072662/</a>
	10:00 - 12:00	Kącik Porad – Sprawy codzienne	Informacja i zapisy w CAS
	12:00 - 13:00	Język Włoski – online	Zajęcia będą odbywać się na Meet Google <a href="https://meet.google.com/rdi-ubxp-mxi">https://meet.google.com/rdi-ubxp-mxi</a> zajęcia interaktywne
	11:30 - 12:15	Aqua Aerobic	<b>Zajęcia odbywają się na ul Ludwinowskiej 11, poziom -1 Kraków – BASEN LEMON</b> <b>Na zajęcia obowiązują zapisy tel. 506 303 304</b> <b>Zajęcia odbędą się dnia 12.10.2021 oraz 26.10.2021 r.</b>
	12:00 - 14:00	Spotkania rekrutacyjne	
Środa	15:00 - 16:00	Język angielski – online (zaawansowany)	<a href="https://meet.google.com/ads-gggc-tpu">https://meet.google.com/ads-gggc-tpu</a> - zajęcia interaktywne
	12:00 - 14:00	Zajęcia z obsługi smartfonów	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> <b>Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum, os. Centrum E 18/6 Nowa Huta</b>
	14:00 - 16:00	Zajęcia komputerowe	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> <b>Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum, os. Centrum E 18/6 Nowa Huta – sala komputerowa</b>
	15:00 - 17:00	Kącik porad – sprawy codzienne	Informacja i zapisy w CAS
Czwartek	14:00 - 15:00	Zajęcia rysunkowe na	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b>

		świeżym powietrzu	Miejsce spotkania: os Centrum E18 /6 (przed CAS Cyfrowe Centrum) w przypadku deszczu zajęcia będą prowadzone w lokalu os Centrum E 18/6 Nowa Huta
Piątek	10:00-12:00	MEDIACJE	Informacja i zapisy w CAS
	12:00 - 14:00	Spotkania brydżowe	Informacja i zapisy w CAS

### Zajęcia dodatkowe w październiku 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
6 (środa)	16:00 - 19:15	Ambasadorzy Cyfrowi 60+	I grupa
7 (czwartek)	15:00 - 18:15	Ambasadorzy Cyfrowi 60+	II grupa
1, 8 (piątek)	15:30 - 18:45	Ambasadorzy Cyfrowi 60+	III grupa
2,9 (sobota)	10:00 - 13:00	Ambasadorzy Cyfrowi 60+	IV grupa
1.10.2021 (piątek)	od 19:00	NCK koncert Marcin Wyrostek	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
3.10.2021 (niedziela)	od 17:00	NCK koncert "Śpiewające fortepiany"	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
5.10.2021 (wtorek)	od 9:00	Wycieczka do Solca Zdroju	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
15.10.2021 (piątek)	od 18:30	Opera Krakowska "Cosi fan tutte"	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
21.10.2021 (czwartek)	od 16:00	Spotkanie wolontariuszy	

*W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji*

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*