



**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:**

<b>poniedziałek</b>	<b>14:00 do 18:00</b>
<b>wtorek</b>	<b>10:00 do 14:00</b>
<b>środa</b>	<b>14:00 do 18:00</b>
<b>czwartek</b>	<b>14:00 do 18:00</b>
<b>piątek</b>	<b>10:00 do 14:00</b>

**OBOWIĄZUJE OD 25.11.2021 r.**

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

<b>DZIEŃ</b>	<b>GODZINA</b>	<b>RODZAJ ZAJĘĆ</b>	<b>DOSTĘP/INFORMACJA</b>
<b>Poniedziałek</b>	14:30 do 15:30	<b>Język angielski – online (podstawowy)</b>	<a href="https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu">https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu</a> - zajęcia interaktywne
	14:00 do 16:00	<b>Spotkania brydżowe</b>	Informacja i zapisy w CAS
	14:00-15:30	<b>ZUMBA</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304</b> <b>Zajęcia odbywają się w pomieszczeniach statutowych Spółdzielni Mieszkaniowej Jutrzenka os. Jagiellońskie 19</b> <b>W dniach: 15.11.2021, 29.11.2021</b> <b>W dniu 29.11.2021 zajęcia ZUMBA odbędą się w godzinach 14:30 do 16:00</b>

	14:30 do 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> <b>W dniu 22.11.2021 – zajęcia odwołane</b>
	16:00 do 18:00	Język Angielski dla początkujących – zajęcia stacjonarne	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> <b>Zajęcia rozpoczynają się od 15.11.2021</b>
Wtorek	8:00 do 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 do 12:00	Kącik Porad – Sprawy codzienne	Informacja i zapisy w CAS
	11:00 do 12:00	Zajęcia na świeżym powietrzu – Nordic Walking	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304</b> <b>Miejsce spotkania: os Jagiellońskie 19 (przed CAS Cyfrowe Centrum Bieńczyce)</b>
	12:00 do 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 do 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 9.11.2021 oraz 23.11.2021 r.</b>
	12:00 do 14:00	Spotkania rekrutacyjne	
	15:00 do 16:00	Język angielski – online (zaawansowany)	<a href="https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu">https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu</a> - zajęcia interaktywne

Środa	12:00 do 14:00	Zajęcia z obsługi smartfonów	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum, os. Centrum E 18/6 Nowa Huta
	14:00 do 16:00	Zajęcia komputerowe	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum, os. Centrum E 18/6 Nowa Huta – sala komputerowa
	15:00 do 17:00	Kącik porad – sprawy codzienne	Informacja i zapisy w CAS
Czwartek	14:00 do 15:00	Zajęcia rysunkowe na świeżym powietrzu	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> 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 <b>W dniu 18.11.2021 – zajęcia odwołane</b> <b>W dniu 25.11.2021 – zajęcia odwołane</b>
	15:00 do 16:00	Zajęcia komputerowe	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b>
	16:00 do 17:00	Zajęcia z obsługi Smartfonów	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b>
	17:00 do 18:00	Zajęcia z obsługi tabletów	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b>
Piątek	10:00-12:00	<b>MEDIACJE</b>	Informacja i zapisy w CAS
	12:00 do 14:00	Spotkania brydżowe	Informacja i zapisy w CAS

## Zajęcia dodatkowe w listopad 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
07.11.2021 (niedziela)	od 17:00	NCK -Koncert „Tych lat nie odda nikt” -Jacek Wójcicki	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
15.11.2021 (poniedziałek)	od 14:30	Pogadanka o żywieniu seniorów - spotkanie z dietetyczką	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
16.11.2021 (wtorek)	od 9:00	<b>Wycieczka do Solca Zdroju</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>

18.11.2021 (czwartek)	od 19:00	<b>NCK -program satyryczny Krzysztof Dauszewicz</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
19.11.2021 (piątek)	od 19:00	<b>NCK Koncert - Zespół Czerwono-Czarni</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
20.11.2021 (sobota)	od 19:00	<b>NCK Koncert Galowy- Festiwal Twórczości Korowód</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
26.11.2021 (piątek)	od 12:30	<b>Spotkanie wolontariuszy</b>	
26.11.2021 (piątek)	od 19:00	<b>NCK "Starość nie jest dla mięczaków"- Piotr Baltroczyk</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
27.11.2021 (sobota)	Od 18:30	<b>Opera Krakowska -Pan Twardowski</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>

***W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji***

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***