



## 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 05.09.2022 r.**

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2022 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	13:00 do 14:00	JOGA	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, Pomieszczenie Statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka <b>dnia 12.09.2022 , 26.09.2022</b>
	13:30 do 14:15	Siła oddychania – zajęcia aktywnościowe	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> Zbiórka Tężnia nad Zalewem Nowohuckim
	14:00 do 15.30	Zumba	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, Pomieszczenie Statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka <b>dnia 12.09.2022, 26.09.2022</b>

	14:00 do 16:00	Spotkania brydżowe	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b>
	16:00 do 17:00	Bezpieczeństwo fizyczne dla seniora	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> Zajęcia odbędą się dnia 5.09.2022, 19.09.2022
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> <b>W miesiącu wrześniu – zajęcia odwołane</b>
	10:15 do 12:15	Amatorskie warsztaty malarskie	Informacja i zapisy w CAS
	12:00 do 14:00	Spotkania rekrutacyjne	
Środa	9:00 do 10:00	Język angielski – online (podstawowy)	<a href="https://meet.google.com/ads-gggc-tpu">https://meet.google.com/ads-gggc-tpu</a> - zajęcia interaktywne
	Od 15:00 do 18:00	Zajęcia komputerowe/smar tfony	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</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>Dnia 7.09.2022 i 14.09.2022 zajęcia odwołane.</b>
Czwartek	13:45 do 14:30	Zajęcia na świeżym powietrzu – Nordic Walking	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304</b> <b>Miejsce spotkania: Zbiórka obok fontanny – AWF (Park Lotników)</b>
	14:00 do 15:00	Zajęcia rysunkowe na świeżym powietrzu	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> <b>Miejsce spotkania: os Centrum E18 /6 (przed CAS Cyfrowe Centrum)</b> w przypadku deszczu zajęcia będą prowadzone w lokalu os Centrum E 18/6 Nowa Huta <b>15.09.2022 – zajęcia odwołane</b>
	15:00 do 17:00	Kącik porad – sprawy codzienne	Informacja i zapisy w CAS

Piątek	10:00 do 12:00	<b>MEDIACJE</b>	Informacja i zapisy w CAS <b>Zajęcia w dniu 9.09.2022 r.</b>
	12:00 do 14:00	<b>Spotkania brydżowe</b>	Informacja i zapisy w CAS
	13:00 do 14:00	<b>Zajęcia slow motion walikng</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304</b> <b>Miejsce spotkania: Zbiórka obok fontanny – AWF (Park Lotników)</b>

### Zajęcia dodatkowe w wrześniu 2022 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
02.09.2022 (piątek)	od 10:00 do 12:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
03.09.2022 (sobota)	od 07:00 do 15:00	V Zawody Wędkarskie o puchar Prezydenta Miasta Krakowa	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
18.09.2022 (niedziela)	od 17:00 do 19:00	NCK WIELKA REWIA OPERETKI I MUSICALU	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
19.09.2022. (poniedziałek)	od 9:00 do 17:00	VII Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ , 70+ , 75+ 80+	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
20.09.2022. (wtorek)	od 8:30 do 13:00	VII Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ , 70+ , 75+ 80+	Informacja i zapisy w CAS - 506303304

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

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