

Centrum Aktywności Seniorów –Cyfrowe Centrum
Osiedle Centrum E 18/6, Kraków
Kontakt: tel. **506 303 304**
e-mail: 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

OBOWIAZUJE OD 06.10.2022 r.

Harmonogram zajęć stałych – październik 2022 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	12:30 do 13:15	JOGA	Zapisy na zajęcia tel. 506303304 Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, Pomieszczenie Statutowe Spółdzielni Mieszkaniowa Jutrzenka dnia 10.10.2022, 24.10.2022 dnia 24.10.2022 – zajęcia odwołane
	13:15 do 14:00	Zajęcia zdrowy kręgosłup	Zapisy na zajęcia tel. 506303304 Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, Pomieszczenie Statutowe Spółdzielni Mieszkaniowa Jutrzenka dnia 10.10.2022, 24.10.2022 dnia 24.10.2022 – zajęcia odwołane
	13:30 do 14:15	Siła oddychania – zajęcia aktywnościowe	Zapisy na zajęcia tel. 506303304 Zbiórka Tężnia nad Zalewem Nowohuckim

	14:00 do 15:30	Zumba	Zapisy na zajęcia tel. 506303304 Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, Pomieszczenie Statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka dnia 3.10.2022 , 17.10.2022, 31.10.2022
	14:00 do 16:00	Spotkania brydżowe	Zapisy na zajęcia tel. 506303304
	16:00 do 17:00	Bezpieczeństwo fizyczne dla seniora	Zapisy na zajęcia tel. 506303304 Zajęcia odbędą się dnia 10.10.2022, 24.10.2022
Wtorek	8:00 do 9:00	Poranny rozruch – zajęcia online	-transmisja na grupie https://www.facebook.com/groups/158076512072662/ W miesiącu październiku – zajęcia odwołane
	10:00 do 13:30	Zajęcia komputerowe/smar tfony	Informacja i zapisy w CAS
	12:00 do 13:00	Spotkania rekrutacyjne	Informacja i zapisy w CAS
	13:00 do 14:00	Kącik porad	Informacja i zapisy w CAS
Środa	14:40 do 15:40	Język angielski – online (podstawowy)	https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu - zajęcia interaktywne
	15:00 do 18:00	Zajęcia komputerowe/ smartfony	Zapisy na zajęcia tel. 506303304
	14:30 do 15:15	Zajęcia – Taniec w kręgu	Zajęcia będą odbywać się za pomocą platformy Zoom. Zapisy poprzez formularz https://forms.gle/KBsf9YCEULfPTHwPA
	13:45 do 14:30	Zajęcia na świeżym powietrzu – Nordic Walking	Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304 Miejsce spotkania: Zbiórka obok fontanny – AWF (Park Lotników) 6.10.2022 – zajęcia odwołane
	14:00 do 15:30	Zajęcia rysunkowe	Zapisy na zajęcia tel. 506303304 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
Czwartek	15:30 do 18:00	Zajęcia komputerowe/ smartfony	Zapisy na zajęcia tel. 506303304
Piątek	10:00 do 12:00	MEDIACJE	Informacja i zapisy w CAS Zajęcia w dniu 14.10.2022 r.
	10:00 do 13:00	Spotkania brydżowe	Informacja i zapisy w CAS
	13:00 do 14:00	Zajęcia słow motion walikng	Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304 Miejsce spotkania: Zbiórka obok fontanny – AWF (Park Lotników)

Zajęcia dodatkowe w październiku 2022 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
8.10.2022 (sobota)	od 18:00 do 20:00	NCK – Krystyna Janda “Biała bluzka” – Och – Teatr Warszawa	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
9.10.2022 (niedziela)	od 18:00 do 20:00	NCK – Stare Piosenki Śpiewa Monika Borzym	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
12.10.2022 (środa)	od 18:00 do 20:00	NCK – Koncert Piosenki Jacques Brel/Georges Brassens śpiewa Kuba Blokesz	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
13.10.2022 (czwartek)	Od 19:00 do 21:00	NCK – Kabret - Starość nie jest dla mięczaków	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
14.10.2022 (piątek)	od 12:00 do 14:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
20.10.2022 (czwartek)	od 18:00 do 20:00	NCK Koncert śpiewa Mieczysław Czyżykiewicz	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
20.10.2022 (czwartek)	od 14:00 do 16:00	Warsztaty Wydobywcze „Żeńszczyzna- spadkobiercy czy nie społeczno kulturowego genu”	Informacja i zapisy w CAS - 506303304

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.