



## 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>

**OBOWIAZUJE OD 07.11.2022 r.**

**Harmonogram zajęć stałych – listopad 2022 r.**

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	12:30 do 13:15	<b>JOGA</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, Pomieszczenie Statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka <b>dnia 07.11.2022, 21.11.2022</b> W dniu 7.11.2022 – zajęcia odwołane
	13:15 do 14:00	<b>Zajęcia zdrowy kręgosłup</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, Pomieszczenie Statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka <b>dnia 07.11.2022, 21.11.2022</b> W dniu 7.11.2022 – zajęcia odwołane
Poniedziałek	13:30 do 14:15	<b>Siła oddychania – zajęcia aktywnościowe</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> Zbiórka Tężnia nad Zalewem Nowohuckim

<b>Poniedziałek</b>	14:00 do 14.45	<b>Zumba</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, Pomieszczenie Statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka <b>dnia 07.11.2022,14.11.2022, 21.11.2022, 28.11.2022</b>
	14:00 do 16:00	<b>Twórczy relaks</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b>
	16:00 do 17:00	<b>Bezpieczeństwo fizyczne dla seniora</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> <b>Zajęcia odbędą się dnia 07.11.2022, 21.11.2022</b>
<b>Wtorek</b>	10:00 do 13:30	<b>Zajęcia komputerowe/smartfony</b>	Informacja i zapisy w CAS
	12:00 do 13:00	<b>Kącik porad</b>	Informacja i zapisy w CAS
	11:00 do 12:30	<b>J. angielski – podstawowy (stacjonarny)</b>	Informacja i zapisy w CAS
<b>Środa</b>	14:40 do 15:40	<b>Język angielski – online (podstawowy)</b>	<a href="https://meet.google.com/ads-gggc-tpu">https://meet.google.com/ads-gggc-tpu</a> - zajęcia interaktywne
	15:00 do 18:00	<b>Zajęcia komputerowe/smartfony</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b>
	14:30 do 15:15	<b>Zajęcia – Taniec w kręgu</b>	Zajęcia będą odbywać się za pomocą platformy Zoom. <b>Zapisy poprzez formularz</b> <a href="https://forms.gle/KBsf9YCEULPTHwPA">https://forms.gle/KBsf9YCEULPTHwPA</a>
<b>Czwartek</b>	13:45 do 14:30	<b>Zajęcia na świeżym powietrzu – Nordic Walking</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304</b> <b>Miejsce spotkania: Zbiórka obok fontanny – AWF (Park Lotników)</b>
	14:00 do 15:30	<b>Zajęcia rysunkowe</b>	<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>Czwartek</b>	15:30 do 18:00	Zajęcia komputerowe/ smartfony	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b>
<b>Piątek</b>	10:00 do 12:00	<b>MEDIACJE</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> <b>Zajęcia dnia 4.11.2022, 18.11.2022, 25.11.2022</b>
	10:00 do 13:00	<b>Spotkania brydżowe</b>	Informacja i zapisy w CAS
	13:00 do 14:00	Zajęcia slow motion walikng	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304</b> <b>Miejsce spotkania: Zbiórka obok fontanny – AWF (Park Lotników)</b>

### Zajęcia dodatkowe w listopad 2022 r.

<b>DZIEŃ</b>	<b>GODZINA</b>	<b>RODZAJ ZAJĘĆ</b>	<b>DOSTĘP/INFORMACJA</b>
<b>7.11.2022</b> (poniedziałek)	od 12:00 do 14:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
<b>9.11.2022</b> (środa )	Od 19:30 do 21:00	NCK- Musical Grease – powrót legendy ( Krakowska academia musicalu)	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
<b>10.11.2022</b> (czwartek )	Od 18:00 do 20:00	NCK – Najpiękniejsze piosenki Leonarda Cohena - śpiewa Przemysław Lembicz	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
<b>15.11.2022</b> ( wtorek)	Od 19:00 do 21:00	Teatr Variete – Pan Molier prosi do tańca – spektakl baletu	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
<b>18.11.2022</b> (piątek )	Od 19:00 do 21:00	NCK – Raz Dwa Trzy , człowiek czasami serce otworzy	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
<b>19.11.2022</b> (sobota )	Od 18:00 do 21:00	NCK – Koncert Andrzej Krzywy I Maciej Miecznikowski 2 Man Show	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
<b>20.11.2022</b> (niedziela )	Od 18:00 do 21:00	NCK Festiwal Twórczości Korowód Blues o starych sąsiadach – koncert galowy	Informacja i zapisy w CAS - 506303304

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

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