



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

OBOWIĄZUJE OD 23.11.2022 r.

Harmonogram zajęć stałych – listopad 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 Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka dnia 07.11.2022, 21.11.2022 W dniu 7.11.2022 – zajęcia odwołane
	13:15 do 14:00	Zajęcia zdrowy kręgosłup	Zapisy na zajęcia tel. 506303304 Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, Pomieszczenie Statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka dnia 07.11.2022, 21.11.2022 W dniu 7.11.2022 – zajęcia odwołane

Poniedziałek	13:30 do 14:15	Siła oddychania – zajęcia aktywnościowe	Zapisy na zajęcia tel. 506303304 Zbiórka Tężnia nad Zalewem Nowohuckim
	14:00 do 14.45	Zumba	Zapisy na zajęcia tel. 506303304 Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, Pomieszczenie Statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka dnia 07.11.2022,14.11.2022, 21.11.2022, 28.11.2022
	14:00 do 16:00	Twórczy relaks	Zapisy na zajęcia tel. 506303304
	16:00 do 17:00	Bezpieczeństwo fizyczne dla seniora	Zapisy na zajęcia tel. 506303304 Zajęcia odbędą się dnia 07.11.2022, 21.11.2022
Wtorek	10:00 do 13:30	Zajęcia komputerowe/ smartfony	Informacja i zapisy w CAS W dniu 15.11.2022 – zajęcia odwołane
	12:00 do 13:00	Kącik porad	Informacja i zapisy w CAS
	11:00 do 12:30	J. angielski – podstawowy (stacjonarny)	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 Dnia 23.11.2022. zajęcia o godz. 15.00 odbędą się w CAS na os. Jagiellońskim 19
	14:30 do 15:15	Zajęcia – Taniec w kręgu	Zajęcia będą odbywać się za pomocą platformy Zoom. Zapisy poprzez formularz https://forms.gle/KBsf9YCEULfPTHwPA
czwartek	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)
	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	Zapisy na zajęcia tel. 506303304 Zajęcia dnia 4.11.2022, 18.11.2022, 25.11.2022
	10:00 do 13:00	Spotkania brydżowe	Informacja i zapisy w CAS
	13:00 do 14:00	Zajęcia slow motion walikng	Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304 Miejsce spotkania: Zbiórka obok fontanny – AWF (Park Lotników)

Zajęcia dodatkowe w listopad 2022 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
7.11.2022 (poniedziałek)	od 12:00 do 14:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
9.11.2022 (środa)	Od 19:30 do 21:00	NCK- Musical Grease – powrót legendy (Krakowska academia musicalu)	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
10.11.2022 (czwartek)	Od 18:00 do 20:00	NCK – Najpiękniejsze piosenki Leonarda Cohena - śpiewa Przemysław Lembiż	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
15.11.2022 (wtorek)	Od 19:00 do 21:00	Teatr Variete – Pan Molier prosi do tańca – spektakl baletu	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
18.11.2022 (piątek)	Od 19:00 do 21:00	NCK – Raz Dwa Trzy , człowiek czasami serce otworzy	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
19.11.2022 (sobota)	Od 18:00 do 21:00	NCK – Koncert Andrzej Krzywy I Maciej Miecznikowski 2 Man Show	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
20.11.2022 (niedziela)	Od 18:00 do 21:00	NCK Festiwal Twórczości Korowód Blues o starych sąsiadach – koncert galowy	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
23.11.2022 (środa)	od 13:00 do 15:00	Spotkanie jesienne seniorów z CAS Cyfrowe Centrum	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka os. Jagiellońskie 19

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.