



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	10:00 do 14:00
wtorek	10:00 do 14:00
środa	15:00 do 19:00
czwartek	15:00 do 19:00
piątek	10:00 do 14:00

OBOWIĄZUJE OD 11.07.2023 r.

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2023 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	13:00-14:00	JOGA	Zapisy na zajęcia tel. 506303304 Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia w dniu 03.07, 17.06,
	11:30-12:30	J. angielski – poziom podstawowy	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	12:30-13:30	J. angielski – średniozaawansowany	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
Wtorek	10:00-13:00	Twórczy Relaks	Informacja i zapisy w CAS - 506303304

Wtorek	13:00-14:00	Gry stolikowe	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
Środa	15:00-16:00	Zajęcia z obsługi tabletu	Zapisy na zajęcia tel. 506303304
	15:00-16:00	Smovey na świeżym powietrzu	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	16:00-17:00	Zajęcia smartfony	Zapisy na zajęcia tel. 506303304
	17:00-18:00	Uczymy się grać w brydża	Zapisy na zajęcia tel. 506303304
Czwartek	15:00-17:00	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 - 13,20,27.07 – zajęcia odwołane
	16:00-17:00	Bezpieczeństwo fizyczne dla seniora	Zapisy na zajęcia tel. 506303304 13,20,27.07. zajęcia odwołane
	17:00-19:00	Wieczory filmowe	Zapisy na zajęcia tel. 506303304
Piątek	10:00-14:00	Spotkania brydżowe	Informacja i zapisy w CAS
	13:00-14:00	Zajęcia komputerowe	Informacja i zapisy w CAS,

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2023 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
03.07.2023	11:00-15:00	Wycieczka Dolina Mnikowska	- proszę zabrać dobre buty, zbiórka 10:45 przystanek Salwator autobus strefowy 209
05.07.2023	10:00-12:00	Spotkanie wolontariuszy	
06.07.2023	10:00-14:00	Turniej między CASOwy Molky	Kluzeka 6, możliwość nauki, gry i turniej

11.07.2023	17:00-18:30	Spotkajmy się w CAS przy Kawie – spotkanie integracyjne seniorów)	Informacja i zapisy w CAS,
18.07.2023	10:00-14:00	Spotkanie plenerowe dla seniorów- Park Krakowski	Chętni do włączenia się w organizacji proszeni o kontakt. W planie: nordic walking, stanowisko z pielęgniarką, oprowadzanie przewodnickie.
25.07.2023	09:00-19:00	Wycieczka Solec - baseny	Zapisy i szczegóły tel. 506303304
27.07.2023	09:00-16:00	Ciężkowice - wycieczka	Zapisy i szczegóły tel. 506303304
27.07.2023	14:00-17:00	Wycieczka - Plener malarski w Ojcowskim Parku Narodowym.	Zapisy i szczegóły tel. 506303304
28.07.2023	10:00-14:00	Gra terenowa NH	Spacer i gra terenowa, mini piknik

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.