



## 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>10:00 do 14:00</b>
<b>wtorek</b>	<b>10:00 do 14:00</b>
<b>środa</b>	<b>15:00 do 19:00</b>
<b>czwartek</b>	<b>15:00 do 19:00</b>
<b>piątek</b>	<b>10:00 do 14:00</b>

### **O BOWIĄZUJE OD 10.08.2023 r.**

#### **Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2023 r.**

<b>DZIEŃ</b>	<b>GODZINA</b>	<b>RODZAJ ZAJĘĆ</b>	<b>DOSTĘP/INFORMACJA</b>
<b>Poniedziałek</b>	13:00 - 14:00	<b>JOGA</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka <b>Zajęcia w miesiącu sierpniu – odwołane</b>
	11:30-12:30	<b>J. angielski – poziom podstawowy</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>

	12:30-13:30	<b>J. angielski – średniozaawansowany</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
<b>Wtorek</b>	10:00 - 13:00	<b>Twórczy Relaks</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
	13:00 - 14:00	<b>Gry stolikowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
<b>Środa</b>	15:00 - 16:00	<b>Zajęcia z obsługi tabletu</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b>
	13:30 - 14:30	<b>Smovey na świeżym powietrzu</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
	16:00 - 17:00	<b>Zajęcia smartfony</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b>
	17:00 - 18:00	<b>Uczymy się grać w brydża</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b>
<b>Czwartek</b>	15:00 - 17:00	<b>Zajęcia rysunkowe</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> <b>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 - Zajęcia w miesiącu sierpniu – odwołane</b>
	13:45 - 14:45	<b>Zajęcia na świeżym powietrzu – Nordic Walking</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304</b> <b>Miejsce spotkania: zbiórka Łąki Nowohuckie ( pod NCK) od 10.08.2023 r. zajęcia przeniesione na piątek na godzinę 18:00</b>
	16:00 - 17:00	<b>Bezpieczeństwo fizyczne dla seniora</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> <b>Zajęcia w miesiącu sierpniu – odwołane</b>
	17:00 - 19:00	<b>Wieczory filmowe</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b>
<b>Piątek</b>	10:00 - 14:00	<b>Spotkania brydżowe</b>	Informacja i zapisy w CAS
	13:00 - 14:00	<b>Zajęcia komputerowe</b>	Informacja i zapisy w CAS,

17:00 - 18:00	Zajęcia slow motion walikng	Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304 Miejsce spotkania: Park AWF zbiórka pod fontannami
18:00 - 19:00	Zajęcia na świeżym powietrzu – Nordic Walking	Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304 Miejsce spotkania: Park AWF zbiórka pod fontannami
13:00 - 14:00	Zajęcia slow motion walikng	Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304 Miejsce spotkania: Zbiórka Łąki Nowohuckie ( pod NCK) od 11.08.2023 r. zajęcia przeniesione na godzinę 17:00

### Zajęcia -datkowe w sierpniu 2023 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	-STĘP/INFORMACJA
01.08.2023	10:00-12:00	Spotkanie wolontariuszy	
4.08.2023	10:30 – 12:30	Dworek Mateiki – spacer nad Zalewem Nowohuckim ( Tężnia)	Informacje i zapisy tel. 506303304
14.08.2023	15:00 –18:00	Koncert zespołu “Mazowsze”	Informacje i zapisy tel. 506303304
20.08.2023	15.00-17.00	NCK Plener – koncert ,potańcówka –poczęstunek dla gości	Informacje i zapisy tel. 506303304

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

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