



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

OBOWIAZUJE OD 26.10.2023 r.

Harmonogram zajęć stałych – październik 2023 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	13:00 do 14:00	JOGA	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia w dniach: 09,23.10.2023
	14:00 do 15:00	ZUMBA	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia w dniach: 09,23,30.10.2023
Wtorek	10:00 do 12:00	Twórczy Relaks	Informacja i zapisy w CAS - 506303304

	12:00 do 13:00	J. angielski – poziom podstawowy	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	13:00 do 14:00	J. angielski – średniozaawansowany	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
Środa	13:30 do 14:30	Smovey na świeżym powietrzu	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	15:00 do 16:00	Zajęcia z obsługi tabletu	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 W dniu 18.10.2023 – zajęcia odwołane
	16:00 do 17:00	Zajęcia smartfony	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 W dniu 18.10.2023 – zajęcia odwołane
	17:00 do 18:00	Uczymy się grać w brydża	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
Czwartek	12:00 do 13:00	Zajęcia na świeżym powietrzu – Nordic Walking	Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304 Miejsce spotkania: Park AWF zbiórka pod fontannami Dnia 5.10.2023 r – zajęcia odwołane Dnia 12.10.2023 r – zajęcia odwołane Dnia 19.10.2023 r – zajęcia odwołane
	13:00 do 14:00	Zajęcia slow motion walikng	Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304 Miejsce spotkania: Park AWF zbiórka pod fontannami Dnia 5.10.2023 r – zajęcia odwołane Dnia 12.10.2023 r – zajęcia odwołane Dnia 19.10.2023 r – zajęcia odwołane
	15:30 do 17:30	Zajęcia rysunkowe	Informacja i zapisy w CAS - 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 Zajęcia 12.10.2023 r. oraz 26.10.2023 r.
	16:00 do 17:00	Bezpieczeńst wo fizyczne dla seniora	Zapisy na zajęcia tel. 506303304 Zajęcia w dniach 5,19.10.2023 r.
	17:00 do 19:00	Wieczory filmowe	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 W dniu 19.10.2023 – zajęcia odwołane

Piątek	10:00 do 14:00	Spotkania brydżowe	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	13:00 do 14:00	Zajęcia komputerowe	Informacja i zapisy w CAS - 506303304

Zajęcia dodatkowe w październiku 2023 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
02.10.2023	11:00-13:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacje i zapisy tel. 506303304
07.10.2023	15:00 -19:00	Biesiada regionalna – Witaj jesień (wyjazdowe spotkanie seniorów)	Informacje i zapisy tel. 506303304
11.10.2023	15:00-18:00	integracyjne spotkanie seniorów z Francuzami. -zajęcia edukacyjne/ tablety, smartfony, trening umysłu/ - zajęcia ruchowo- rozwojowe Smovey	Informacje i zapisy tel. 506303304
12.10.2023	15:00-18:00	Integracyjne spotkanie seniorów z Francuzami. Zajęcia dla seniorów prowadzą Francuzi	Informacje i zapisy tel. 506303304
17.10.2023	9:00-17:00	Wycieczka Nowy Korczyn-Solec Zdrój (Zwiedzanie zabytków, baseny termalne)	Informacje i zapisy tel. 506303304
18.10..2023	14:00-17:00	Dzień Seniora w CAS	Wydarzenie odbędzie się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka
19.10.2023	17:00 -18:00	Warsztaty o cukrzycy	Informacje i zapisy tel. 506303304
26.10.2023	17:00 -18:00	Warsztaty o cukrzycy	Informacje i zapisy tel. 506303304

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.