



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 14.11.2023 r.

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2023 r.

DZIEŃ	GODZI NA	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: 13,27.11.2023
	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: 13,27.11.2023

Wtorek	10:00 do 12:00	Twórczy Relaks	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 6.11.2023 – zajęcia odwołane
	12:00 do 13:00	J. angielski – poziom podstawowy	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	13:00 do 14:00	J. angielski – średniozaawansow any	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	14:00 do 15:00	Smovey na świeżym powietrzu	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 od 14.11.2023 r.
Środa	13:30 do 14:30	Smovey na świeżym powietrzu	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Zajęcia odwołane 15,22,29.11.2023 – przeniesione na wtorki
	15:00 do 16:00	Zajęcia z obsługi tabletu	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 W miesiącu listopadzie – zajęcia odwołane Realizowane w ramach projektu
	16:00 do 17:00	Zajęcia smartfony	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 W miesiącu listopadzie – zajęcia odwołane Realizowane w ramach projektu
	17:00 do 18:00	Uczymy się grać w brydża	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 W miesiącu listopadzie – zajęcia odwołane
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
	13:00 do 14:00	Zajęcia slow motion walikng	Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304 Miejsce spotkania: Park AWF zbiórka pod fontannami
	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 w dniu 16.11.2023 r. w godzinach 15:00 -17:00 oraz w dniu 30.11.2023 r. od 15:30 do 17:30

	16:00 do 17:00	Bezpieczeństwo fizyczne dla seniora	Zapisy na zajęcia tel. 506303304 Zajęcia w dniach 9,16.11.2023 r.
	17:00 do 19:00	Wieczory filmowe	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
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 W miesiącu listopadzie – zajęcia odwołane Realizowane w ramach projektu

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2023 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
06.11.2023	10:00-12:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacje i zapisy tel. 506303304
02.11.2023	15:00-17:00	Zaduszkowe spotkanie seniorów przy kawie	Informacje i zapisy tel. 506303304
08,15,22,29.11.2023	15:00 -17:00	Projekt Cyfrowy Senior 60+ II	Informacje i zapisy tel. 506303304
08,15,22,29.11.2023	17:00-19:00	Projekt Cyfrowy Senior 60+ II	Informacje i zapisy tel. 506303304
3,10,17,24.11.2023	12:30-14:30	Projekt Cyfrowy Senior 60+ II	Informacje i zapisy tel. 506303304
14.11.2023	8:00-16:00	Wycieczka Szafłary	Informacje i zapisy tel. 506303304
16.11.2023	17:00-18:00	Warsztaty o cukrzycy	Informacje i zapisy tel. 506303304
16.11..2023	18:00-20:00	Najpiękniejsze piosenki-Jacek Kaczmarski	Informacje i zapisy tel. 506303304
20.11.2023	10:00-12:00	Ekosenior – warsztaty	Informacje i zapisy tel. 506303304
23.11.2023	17:00 -18:00	Warsztaty o cukrzycy	Informacje i zapisy tel. 506303304

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.