



## 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:

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 30.11.2023 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 - <b>506303304</b> Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka <b>Zajęcia w dniach: 13,27.11.2023</b>
	14:00 do 15:00	ZUMBA	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka <b>Zajęcia w dniach: 13,27.11.2023</b>
Wtorek	10:00 do 12:00	Twórczy Relaks	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> <b>6.11.2023 – zajęcia odwołane</b>

	12:00 do 13:00	<b>J. angielski – poziom podstawowy</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
	13:00 do 14:00	<b>J. angielski – średniozaawansow any</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
	14:00 do 15:00	<b>Smovey na świeżym powietrzu</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> od 14.11.2023 r.
<b>Środa</b>	13:30 do 14:30	<b>Smovey na świeżym powietrzu</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> <b>Zajęcia odwołane 15,22,29.11.2023 – przeniesione na wtorki</b>
	15:00 do 16:00	<b>Zajęcia z obsługi tabletu</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> <b>W miesiącu listopadzie – zajęcia odwołane</b> <b>Realizowane w ramach projektu</b>
	16:00 do 17:00	<b>Zajęcia smartfony</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> <b>W miesiącu listopadzie – zajęcia odwołane</b> <b>Realizowane w ramach projektu</b>
	17:00 do 18:00	<b>Uczymy się grać w brydża</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> <b>W miesiącu listopadzie – zajęcia odwołane</b>
<b>Czwartek</b>	12:00 do 13:00	<b>Zajęcia na świeżym powietrzu – Nordic Walking</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304</b> <b>Miejsce spotkania: Park AWF zbiórka pod fontannami</b>
	13:00 do 14:00	<b>Zajęcia slow motion walikng</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304</b> <b>Miejsce spotkania: Park AWF zbiórka pod fontannami</b>
	15:30 do 17:30	<b>Zajęcia rysunkowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>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</b> <b>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</b>
	16:00 do 17:00	<b>Bezpieczeństwo fizyczne dla seniora</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> <b>Zajęcia w dniach 9,16.11.2023 r.</b>
	17:00 do 19:00	<b>Wieczory filmowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>

<b>Piątek</b>	10:00 do 14:00	<b>Spotkania brydżowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
	13:00 do 14:00	<b>Zajęcia komputerowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> <b>W miesiącu listopadzie – zajęcia odwołane</b> Realizowane w ramach projektu

## Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2023 r.

<b>DZIEŃ</b>	<b>GODZINA</b>	<b>RODZAJ ZAJĘĆ</b>	<b>DOSTĘP/INFORMACJA</b>
06.11.2023	10:00-12:00	Spotkanie wolontariuszy	<b>Informacje i zapisy tel. 506303304</b>
02.11.2023	15:00-17:00	Zaduszkowe spotkanie seniorów przy kawie	<b>Informacje i zapisy tel. 506303304</b>
08,15,22,29.11.2023	15:00 -17:00	Projekt Cyfrowy Senior 60+ II Zajęcia poza CAS	<b>Informacje i zapisy tel. 506303304</b>
08,15,22,29.11.2023	17:00-19:00	Projekt Cyfrowy Senior 60+ II Zajęcia poza CAS	<b>Informacje i zapisy tel. 506303304</b>
3,10,17,24.11.2023	12:30-14:30	Projekt Cyfrowy Senior 60+ II Zajęcia poza CAS	<b>Informacje i zapisy tel. 506303304</b>
14.11.2023	8:00-16:00	Wycieczka Szaflary	<b>Informacje i zapisy tel. 506303304</b>
16.11.2023	17:00-18:00	Warsztaty o cukrzycy	<b>Informacje i zapisy tel. 506303304</b>
16.11..2023	18:00-20:00	NCK - Najpiękniejsze piosenki- Jacek Kaczmarski	<b>Informacje i zapisy tel. 506303304</b>
20.11.2023	10:00-12:00	Ekosenior – warsztaty	<b>Informacje i zapisy tel. 506303304</b>
23.11.2023	17:00 -18:00	Warsztaty o cukrzycy	<b>Informacje i zapisy tel. 506303304</b>
30.11.2023	17:00-18:00	Warsztaty o cukrzycy	<b>Informacje i zapisy tel. 506303304</b>

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

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