

## 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 01.12.2023 r.

### Harmonogram zajęć stałych – grudzień 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 Zajęcia w dniach: <b>04,18.12.2023</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 Zajęcia w dniach: <b>04,18.12.2023</b>
Wtorek	10:00 do 12:00	Twórczy Relaks	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</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> <b>Zajęcia w dniach 5,12.12.2023</b>
<b>Środa</b>	15:00 do 16:00	<b>Zajęcia z obsługi tabletu</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> <b>W miesiącu grudniu – 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 grudniu – zajęcia odwołane</b> <b>Realizowane w ramach projektu</b>
	13:15 do 14:15	<b>Zajęcia na świeżym powietrzu – slow motion walikng</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304</b> <b>Miejsce spotkania: NCK</b> <b>Zajęcia w dniu 6,13.12.2023</b>
	17:00 do 18:00	<b>Uczymy się grać w brydża</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</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> <b>Zajęcia w dniu 14.12.2023</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 7.12.2023 r. w godzinach 15:00 - 17:00</b>
	16:00 do 17:00	<b>Bezpieczeństwo fizyczne dla seniora</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> <b>Zajęcia w dniach 7,14.12.2023 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> <b>W dniu 3.12.2023 – zajęcia od 12:00 do 14:00</b>

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

## Zajęcia dodatkowe w grudniu 2023 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
03.12.2023	10:00-12:00	Spotkanie wolontariuszy	<b>Informacje i zapisy tel. 506303304</b>
7.12.2023	12:00-17:00	Koncert dla Seniorów - Sercem i pędzłem	<b>Informacje i zapisy tel. 506303304</b>
06,13,20,27. 12.2023	15:00 -17:00	Projekt Cyfrowy Senior 60+ II Zajęcia poza CAS	<b>Informacje i zapisy tel. 506303304</b>
06,13,20,27. 12.2023	17:00-19:00	Projekt Cyfrowy Senior 60+ II Zajęcia poza CAS	<b>Informacje i zapisy tel. 506303304</b>
1,8,15,22.12. 2023	12:30-14:30	Projekt Cyfrowy Senior 60+ II Zajęcia poza CAS	<b>Informacje i zapisy tel. 506303304</b>
14.12.2023	18:00 do 20:00	NCK SCENA PIOSENKI AUTORSKIEJ DOROTA KUZEŁA, JACEK GUTRY	<b>Informacje i zapisy tel. 506303304</b>
15.12.2023	14:00 do 17:00	Spotkanie świąteczne seniorów	<b>Informacje i zapisy tel. 506303304</b>

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

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