



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 30.07.2024 r.

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2024 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	14:00 do 15:00	ZUMBA	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Zajęcia odbywają się na os. Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka W lipcu – zajęcia odwołane
	15:30 do 16:30	Trening umysłu	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
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 W dniu 30.07.2024 – zajęcia odwołane
	13:00 do 14:00	J. angielski – średniozaawansowany	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 W dniu 30.07.2024 – zajęcia odwołane

	14:00 do 15:00	Smovey na świeżym powietrzu	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
Środa	15:00 do 16:00	Język włoski – podstawowy	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	16:00 do 17:00	Zajęcia z obsługi tabletu	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	17:00 do 18:00	Zajęcia smartfony	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	14:00 do 15:00	Slow Jogging/ Smovey	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 17.07.2024 -zajęcia odwołane
	12:00 do 13:00	Zajęcia na świeżym powietrzu – Nordic Walking	Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304 Miejsce spotkania: NCK W lipcu – zajęcia odwołane
	13:00 do 14:00	Zajęcia na świeżym powietrzu – slow motion walikng	Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304 Miejsce spotkania: NCK W lipcu – zajęcia odwołane
	17:00 do 18:00	Uczymy się grać w brydża	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
Czwartek	16:00 do 18:00	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 Z Zajęcia w dniach 11,25.07.2024
	16:00- 17:00	Bezpieczeństwo fizyczne seniora	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 W lipcu – zajęcia odwołane
	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 05.07.2024 – zajęcia od 10:00 do 12:00
	13:00 do 14:00	Zajęcia komputerowe	Informacja i zapisy w CAS - 506303304

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2024 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
03.07.2024	9:15-11:15	Spacer po łąkach nowohuckich. Wystawa w NCK	Informacje i zapisy tel. 506303304
04.07.2024	10:00 -15:00	Wycieczka do Doliny Aleksandrowickiej	Informacje i zapisy tel. 506303304
05.07.2024	12:00 -14:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacje i zapisy tel. 506303304
09.07.2024	7:40 – 18:00	Całodzienna dolinka Będkowska i Kobyłańska	Informacje i zapisy tel. 506303304 zbiórka Bronowice Małe 7:40 Odjazd autobus 248 do Żelków Staw
16.07.2024	9:00 – 12:00	Mikrowyprawa - Wilga od Wisły - Zbiórka godz, 9:00, przystanek tramwajowy Korona , trasa 2h.	Informacje i zapisy tel. 506303304
18.07.2024	15:00 -17:00	Warsztaty Dobrostanu - czyli jak radzić sobie ze stresem i budowania zdrowych relacji – projekt Spokój jest we mnie II	Informacje i zapisy tel. 506303304
26.07.2024	10.00-15.00	Zalew Nowohucki –Piknik senioralny	Informacje i zapisy tel. 506303304

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.