



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 09.09.2024 r.

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2024 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	12:00 -13:00	zajęcia na świeżym powietrzu Nordic Walking	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Zajęcia w dniach w dniach 9,16,23,30.09.2024 Miejsce spotkania: Zalew nowohucki
	13:00 do 14:00	zajęcia na świeżym powietrzu Slow Motion Walking	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Zajęcia w dniach w dniach 9,16,23,30.09.2024 Miejsce spotkania: Zalew nowohucki
	14:00 do 15:00	ZUMBA	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka We wrześniu– zajęcia odwołane

	15:30-16:30	Trening umysłu	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 W dniach 9,16,23,30 – zajęcia odwołane
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	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
	13:00 do 14:00	Zajęcia na świeżym powietrzu – slow motion walینگ	Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304 Miejsce spotkania: Zalew nowohucki We wrześniu zajęcia odwołane
	14:00 do 15:00	Slow Jogging/ Smovey	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Zajęcia – 18,25.09.2024
	17:00 do 18:00	Zajęcia na świeżym powietrzu – Nordic Walking	Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304 Miejsce spotkania: Park AWF od strony M1 (Malediva Cafe Bar) We wrześniu 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 Zajęcia odbędą się w dniach 12.26.09.2024
	16:00-17:00	Bezpieczeństwo fizyczne seniora	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Zajęcia odbędą się w dniach 5.19.09.2024
	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 02.08.2024 – zajęcia od 10:00 do 12:00
	13:00 do 14:00	Zajęcia komputerowe	Informacja i zapisy w CAS - 506303304

Zajęcia dodatkowe w wrześniu 2024 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
02.09.2024	12:00 -14:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacje i zapisy tel. 506303304
06.09.2024	15.00-22.00	Senioralia	Informacja i zapisy tel. 506303304
06.09.2024	10:00 -18:00	Wystawa obrazów VINCENTA VAN GOGH-a	Informacje i zapisy tel. 506303304
9,16,23.09.2024	13:00-15:00	Projekt” Spokój jest we mnie II – Dobrostan	Informacje i zapisy tel. 506303304
14.09.2024	18.00-18.00	KAPLICA SYKSTYŃSKA	Informacje i zapisy tel. 506303304
19.09.2024	17.00-18.00	Warsztaty metamorfozy	Informacje i zapisy tel. 506303304
20.09.2024	16.00-18.00	NCK KONCERT – Czardaszem przez operetkę	Informacja i zapisy tel. 506303304
20.09.2024	19.00-21.00	NCK KONCERT – Czardaszem przez operetkę	Informacje i zapisy tel. 506303304
22.09.2024	19:00-21:30	Teatr Słowackiego - O dwóch doktorach i jednej pacjentce	Informacje i zapisy tel. 506303304
23.09.2024	09:00-15:00	Wycieczka Niepołomice - Obserwatorium	Informacje i zapisy tel. 506303304
24.09.2024	15.00 - 18.00	Wizyta studyjna – Młodzież z Francji – warsztaty	Informacje i zapisy tel. 506303304
25.09.2024	15.00 – 18.00	Wizyta studyjna – Młodzież z Francji – warsztaty	Informacje i zapisy tel. 506303304
26.09.2024	15.00 -17:00	Warsztaty Dobrostanu	Informacje i zapisy tel. 506303304
28.09.2024	19:00-21:00	Teatr STEN „Coś Wam powiem ”	Informacje i zapisy tel. 506303304

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.