



## 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

### OBOWIĄZUJE OD 02.10.2024 r.

### Harmonogram zajęć stałych – październik 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 <b>Zajęcia w dniach 7,21.10.2024 r.</b>
	15:30 do 16:30	Trening umysłu	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> W dniach 9,16,23,30 – zajęcia odwołane
Wtorek	10:00 do 12:00	Twórczy Relaks	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
	12:00 do 13:00	J. angielski – poziom podstawowy	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
	13:00 do 14:00	J. angielski – średniozaawansowany	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>

Środa	12:00-13:00	Nordic Walking	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> zbiórka pod NCK-iem
	13:00-14:00	Slow Motion Walking	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> zbiórka pod NCK-iem
	14:00 do 15:00	Slow Jogging/ Smovey	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
	15:00 do 16:00	Język włoski – podstawowy	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
	16:00 do 17:00	Zajęcia z obsługi tabletu	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
	17:00 do 18:00	Zajęcia smartfony	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
	18:00 do 19:00	Uczymy się grać w brydża	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
Czwartek	16:00 do 18:00	Zajęcia rysunkowe	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 Zajęcia odbędą się w dniach 10,24.10.2024 r.</b>
	16:00 do 17:00	Bezpieczeństwo fizyczne seniora	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> <b>Zajęcia odbędą się w dniach 17.31.10.2024</b>
	17:00 do 19:00	Wieczory filmowe	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
Piątek	10:00 do 14:00	Spotkania brydżowe	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> <b>06.10.2024 – zajęcia od 10:00 do 12:00</b>
	13:00 do 14:00	Zajęcia komputerowe	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>

### Zajęcia dodatkowe w październiku 2024 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
06.10.2024	12:00 -14:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacje i zapisy tel. 506303304
7,44.10.2024	13:00-15:00	Projekt” Spokój jest we mnie II – Dobrostan	Informacja i zapisy tel. 506303304

13.10.2024	18.00-18.00	NCK - KONCERT	Informacje i zapisy tel. 506303304
10.10.2024	15.00 - 18.00	Wizyta studyjna – Młodzież z Francji –obserwacja	Informacje i zapisy tel. 506303304
16.10.2024	15.00 – 18.00	Wizyta studyjna – Młodzież z Francji – warsztaty	Informacje i zapisy tel. 506303304
14,21,28,10.2024	15.00 -17:00	Warsztaty Dobrostanu - PILATES	Informacje i zapisy tel. 506303304
28.09.2024	19:00-21:00	Teatr STEN „Coś Wam powiem”	Informacja i zapisy tel. 506303304

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

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