



## 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:

<b>poniedziałek</b>	<b>10:00 do 14:00</b>
<b>wtorek</b>	<b>10:00 do 14:00</b>
<b>środa</b>	<b>15:00 do 19:00</b>
<b>czwartek</b>	<b>15:00 do 19:00</b>
<b>piątek</b>	<b>10:00 do 14:00</b>

**OBOWIĄZUJE OD 08.11.2024 r.**

### Harmonogram zajęć stałych – listopad 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 4,18.11. 2024 r.</b>
	15:30 do 16:30	Trening umysłu	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> <b>18.11.2024 r. – zajęcia odwołane</b> <b>25.11.2024 r. – zajęcia odwołane</b>

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> <b>zbiórka pod NCK-iem</b> <b>6.11.2024 – zajęcia odwołane</b>
	13:00-14:00	Slow Motion Walking	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> <b>zbiórka pod NCK-iem</b> <b>6.11.2024 – zajęcia odwołane</b>
	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> 9.10.2024 – zajęcia odwołane
	16:00 do 17:00	Zajęcia z obsługi tabletu	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> 13.11.2024 – zajęcia odwołane
	17:00 do 18:00	Zajęcia smartfony	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> 13.11.2024 – zajęcia odwołane
	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 14,28.11. 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 7.21.11. 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>Zajęcia w dniu 08.11.2024 r. od godziny 10:00-12:00</b>
	13:00 do 14:00	Zajęcia komputerowe	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>

## Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2024 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
04.11. 2024	13.00 - 14.00	Projekt – Dobrostan – strefa umysłu	Informacja i zapisy tel. 506303304
05.11.2024	11.40 - 13.00	Z historią pod ręką - Wawel	Informacje i zapisy tel. 506303304
08.11. 2024	12.00 - 14.00	Spotkanie wolontariuszy	Informacje i zapisy tel. 506303304
08.11.2024	9.30 – 13.00	Rejs statkiem do TYŃCA – i super atrakcje	Informacje i zapisy tel.506303304
8-15.11.2024	13:00-16:00	Tydzień seniora na słodko	Informacja i zapisy tel.506303304
09.11.2024	9.30 – 13.00	Rejs statkiem do TYŃCA – i super atrakcje	Informacja i zapisy tel.506303304
09.11.2024	10.00-12.00	Cmentarz Rakowicki – Szlakiem sportowców krakowskich	Informacja i zapisy tel.506303304
10.11.2024	10.00-12.00	Wille i pałace krakowskie	Informacja i zapisy tel.506303304
11.11.2024	15.00-18.00	Klub garnizonowy 6 brygady Powietrznodesantowej - koncert i inne atrakcje	Informacja i zapisy tel.506303304
15.11.2024	17.00-19.00	Dzień seniora z artystami opery Krakowskiej - Przegorzały	Informacja i zapisy tel.506303304
19.11. 2024	13.00 - 15.00	Z historią pod ręką - Wawel	Informacje i zapisy tel. 506303304
22.11.2024	8.30- 16.00	Wycieczka Bochnia - kopalnia	Informacja i zapisy tel.506303304
23.11. 2024	13.00 – 15.00	Malowania winem i herbatą	Informacje i zapisy tel. 506303304
4.18.25.11. 2024	11.30 - 12.30	Spokój jest we mnie II - PILATES	Zajęcia realizowane w ramach projektu Pomieszczenie statutowe Jutrzenka

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

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