



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 28.12. 2024 r.

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2024 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	14.00 – 15.00	ZUMBA	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia w dniach 2,16.12. 2024 r.
	15.30 - 16.30	Trening umysłu	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 – zajęcia odwołane

Wtorek	10.00 – 12.00	Twórczy Relaks	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	12.00 – 13.00	J. angielski – poziom podstawowy	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 24.31.12.2024 – zajęcia odwołane
	13.00 – 14.00	J. angielski – średniozaawansowany	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 24.31.12.2024 zajęcia odwołane
Środa	12.00-13.00	Nordic Walking	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 zbiórka pod NCK-iem 4.25.12.2024 – zajęcia odwołane
	13:00-14:00	Zdrowie w każdym kroku	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 zbiórka pod NCK-iem 25.12.2024 - zajęcia odwołane
	14:00 do 15:00	Slow Jogging/ Smovey	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 25.12.2024 – zajęcia odwołane
	15:00 do 16:00	Język włoski – podstawowy	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 25.12.2024 – zajęcia odwołane
	16:00 do 17:00	Zajęcia z obsługi tabletu	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 25.12.2024 – zajęcia odwołane
	17:00 do 18:00	Zajęcia smartfony	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 25.12.2024 – zajęcia odwołane
	18:00 do 19:00	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 12.12. 2024 r.
	16:00 do 17:00	Bezpieczeństwo fizyczne seniora	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Zajęcia odbędą się w dniach 19.12. 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 27.12.2024 – zajęcia odwołane
	13:00 do 14:00	Zajęcia komputerowe	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 27.12.2024 – zajęcia odwołane

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2024 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
02.9,16,23.12.2024	11.30 - 12.30	PILATES	Projekt „Spokój jest we mnie II”
03.12.2024	16.00 – 18.00	Tauron – koncert z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych	Informacja i zapisy tel. 506303304
03.12. 2024	10.00 - 12.00	Wycieczka do Sukiennic	Informacja i zapisy tel. 506303304
04.12.2024	17.00 - 19.00	ICE KONCERT DLA SENIORÓW	Informacje i zapisy tel. 506303304
05.12.2024	18.00 - 20.00	KINO Sfinks	Informacje i zapisy tel. 506303304
07.12. 2024	11.00-15.00	Zagraj z MIKOŁAJEM W RUMMIKUB	Informacja i zapisy tel. 506303304
09.12. 2024	12.00 - 14.00	Spotkanie wolontariuszy	Informacje i zapisy tel. 506303304
09,16.12.2024	15:30-16:30	Trening Umysłu – Oddychanie	Projekt „ Spokój jest we mnie II”
11.12.2024	15.00 – 18.00	SPOTKANIE ŚWIĄTECZNE SENIORÓW	Informacje i zapisy tel. 506303304
12.12. 2024	09.00 – 16.00	Kreatywny Recykling	Informacja i zapisy tel. 506303304
16.12.2024	17.00 – 19.00	KINO PARADOX	Informacje i zapisy tel.506303304
21.12.2024	10:00 – 12:00	Anioły w Krakowie - zwiedzanie	Informacje i zapisy tel.506303304 Zbiórka obol Domu Turysty
22.12.2024	10:00 – 12:00	Nie tylko Szopki - tradycje bożonarodzeniowe w Krakowie - zwiedzanie	Informacje i zapisy tel.506303304 Zbiórka obol Domu Turysty
26.12.2024	10:00 – 12:00	Świąteczny Spacer Drogą Królewską - zwiedzanie	Informacje i zapisy tel.506303304 Zbiórka obol Domu Turysty
28.12.2024	18.00 – 20.00	NCK Koncert Skaldowie i goście	Informacji i zapisy tel.506303304
31.12.2024	18.00 -20.00	NCK Koncert – Wielka Gala Sylwestrowa	Informacja i zapisy tel. 506303304

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

