

**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	14:00 do 18:00
wtorek	10:00 do 14:00
środa	14:00 do 18:00
czwartek	14:00 do 18:00
piątek	10:00 do 14:00

**OBOWIĄZUJE OD 14.10.2022 r.**

**Harmonogram zajęć stałych – październik 2022 r.**

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	12:30 do 13:15	JOGA	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, Pomieszczenie Statutowe Spółdzielni Mieszkaniowa Jutrzenka <b>dnia 10.10.2022, 24.10.2022</b> <b>dnia 24.10.2022 – zajęcia odwołane</b>
	13:15 do 14:00	Zajęcia zdrowy kręgosłup	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, Pomieszczenie Statutowe Spółdzielni Mieszkaniowa Jutrzenka <b>dnia 10.10.2022, 24.10.2022</b> <b>dnia 24.10.2022 – zajęcia odwołane</b>
	13:30 do 14:15	Siła oddychania – zajęcia aktywnościowe	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> Zbiórka Tężnia nad Zalewem Nowohuckim

	14:00 do 15:30	Zumba	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, Pomieszczenie Statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka <b>dnia 3.10.2022 , 17.10.2022, 31.10.2022</b>
	14:00 do 16:00	Spotkania brydżowe	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b>
	16:00 do 17:00	Bezpieczeństwo fizyczne dla seniora	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> Zajęcia odbędą się dnia 10.10.2022, 24.10.2022
Wtorek	8:00 do 9:00	Poranny rozruch – zajęcia online	-transmisja na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/158076512072662/">https://www.facebook.com/groups/158076512072662/</a> <b>W miesiącu październiku – zajęcia odwołane</b>
	10:00 do 13:30	Zajęcia komputerowe/smar tfony	Informacja i zapisy w CAS
	12:00 do 13:00	Spotkania rekrutacyjne	Informacja i zapisy w CAS
	13:00 do 14:00	Kącik porad	Informacja i zapisy w CAS
Środa	14:40 do 15:40	Język angielski – online (podstawowy)	<a href="https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu">https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu</a> - zajęcia interaktywne
	15:00 do 18:00	Zajęcia komputerowe/ smartfony	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> <b>W dniu 19.10.2022 – zajęcia odwołane</b>
	14:30 do 15:15	Zajęcia – Taniec w kręgu	Zajęcia będą odbywać się za pomocą platformy Zoom. <b>Zapisy poprzez formularz</b> <a href="https://forms.gle/KBsf9YCEULfPTHwPA">https://forms.gle/KBsf9YCEULfPTHwPA</a>
	13:45 do 14:30	Zajęcia na świeżym powietrzu – Nordic Walking	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304</b> <b>Miejsce spotkania: Zbiórka obok fontanny – AWF (Park Lotników)</b> <b>6.10.2022 – zajęcia odwołane</b>

	14:00 do 15:30	Zajęcia rysunkowe	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> <b>Miejsce spotkania: os Centrum E18 /6 (przed CAS Cyfrowe Centrum)</b> w przypadku deszczu zajęcia będą prowadzone w lokalu os Centrum E 18/6 Nowa Huta
<b>Czwartek</b>	15:30 do 18:00	Zajęcia komputerowe/ smartfony	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b>
<b>Piątek</b>	10:00 do 12:00	<b>MEDIACJE</b>	Informacja i zapisy w CAS <b>Zajęcia w dniu 14.10.2022 r. 21.10.2022 i 28.10.2022</b>
	10:00 do 13:00	<b>Spotkania brydżowe</b>	Informacja i zapisy w CAS
	13:00 do 14:00	Zajęcia slow motion walikng	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304</b> <b>Miejsce spotkania: Zbiórka obok fontanny – AWF (Park Lotników)</b>

### Zajęcia dodatkowe w październiku 2022 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
8.10.2022 (sobota)	od 18:00 do 20:00	NCK – Krystyna Janda “Biała bluzka” – Och – Teatr Warszawa	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
9.10.2022 (niedziela)	od 18:00 do 20:00	NCK – Stare Piosenki Śpiewa Monika Borzym	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
12.10.2022 (środa)	od 18:00 do 20:00	NCK – Koncert Piosenki Jacques Brel/Georges Brassens śpiewa Kuba Blokesz	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
13.10.2022 (czwartek)	Od 19:00 do 21:00	NCK – Kabret - Starość nie jest dla mięczaków	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
14.10.2022 (piątek)	od 12:00 do 14:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
15.10.1022 (piątek)	Od 17:00 do 19:00	NCK- Kwartet – 50 lecie spektaklu	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
20.10.2022 (czwartek)	od 18:00 do 20:00	NCK Koncert śpiewa Mieczysław Czyżykiewicz	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
20.10.2022 (czwartek)	od 14:00 do 16:00	Warsztaty Wydobywcze „Żeńszczyzna- spadkobiercy czy nie społeczno kulturowego genu”	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
27.10.2022 (czwartek)	od 20:00 do 22:00	NCK – Krakowskie zaduszki Jazzowe.	Informacja i zapisy w CAS - 506303304

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

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**