



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	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

OBOWIAZUJE OD 16.12.2022 r.

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2022 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	12:30 do 13:15	JOGA	Zapisy na zajęcia tel. 506303304 Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, Pomieszczenie Statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka dnia 05.12.2022 r.
	13:15 do 14:00	Zajęcia zdrowy kręgosłup	Zapisy na zajęcia tel. 506303304 Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, Pomieszczenie Statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka dnia 05.12.2022 r.

	13:30 do 14:15	Siła oddychania – zajęcia aktywnościowe	Zapisy na zajęcia tel. 506303304 Zbiórka Tężnia nad Zalewem Nowohuckim Zajęcia w dniu 19.12.2022 - odwołane Zajęcia w dniu 26.12.2022 - odwołane
	14:00 do 14.45	Zumba	Zapisy na zajęcia tel. 506303304 Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, Pomieszczenie Statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka dnia 05.12.2022,12.12.2022, 19.12.2022,
	14:00 do 16:00	Twórczy relaks	Zapisy na zajęcia tel. 506303304
	16:00 do 17:00	Bezpieczeństwo fizyczne dla seniora	Zapisy na zajęcia tel. 506303304 Zajęcia odbędą się dnia 05.12.2022, 12.12.2022
	16:15 do 17:45	J. angielski – podstawowy (stacjonarny)	Informacja i zapisy w CAS Zajęcia odbędą się dnia 12.12.2022 i 19.12.2022 r.
Wtorek	10:00 do 13:30	Zajęcia komputerowe/smar tfony	Informacja i zapisy w CAS Zajęcia 27.12.2022 – odwołane
	12:00 do 13:00	Kącik porad	Informacja i zapisy w CAS 16,13,27.12.2022 r.
Środa	14:40 do 15:40	Język angielski – online (podstawowy)	https://meet.google.com/ads-gggc-tpu - zajęcia interaktywne Zajęcia dnia 21.12.2022 – odwołane Zajęcia dnia 28.12.2022 – odwołane
	15:00 do 18:00	Zajęcia komputerowe/ smartfony	Zapisy na zajęcia tel. 506303304 Zajęcia 28.12.2022 – odwołane
	14:30 do 15:15	Zajęcia – Taniec w kręgu	Zajęcia będą odbywać się za pomocą platformy Zoom. Zapisy poprzez formularz https://forms.gle/KBsf9YCEULfPTHwPA

	13:45 do 14:30	Zajęcia na świeżym powietrzu – Nordic Walking	Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304 Miejsce spotkania: Zbiórka obok fontanny – AWF (Park Lotników) Zajęcia w dniu 22.12.2022 - odwołane Zajęcia w dniu 29.12.2022 - odwołane
Czwartek	14:00 do 15:30	Zajęcia rysunkowe	Zapisy na zajęcia tel. 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
	15:30 do 18:00	Zajęcia komputerowe/ smartfony	Zapisy na zajęcia tel. 506303304
Piątek	10:00 do 13:00	Spotkania brydżowe	Informacja i zapisy w CAS
	10:00 do 12:00	Mediacje	Informacja i zapisy w CAS Zajęcia 9.12.2022 r.
	13:00 do 14:00	Zajęcia slow motion walikng	Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304 Miejsce spotkania: Zbiórka obok fontanny – AWF (Park Lotników) Zajęcia w dniu 16.12.2022 - odwołane Zajęcia w dniu 23.12.2022 - odwołane Zajęcia w dniu 30.12.2022 - odwołane

Zajęcia dodatkowe w grudzień 2022 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
06.12.2022 (wtorek)	Od 12:00 do 13:00	Spotkanie w sprawie "oszczędzania energii" – Spotkanie prowadzone przez doradców ds. klimatu i środowiska	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
06.12.2022 (wtorek)	od 13:00 do 15:00	Spotkanie Mikołajowe Seniorów	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
08.12.2022 (czwartek)	od 18:00 do 20:00	NCK Koncert "Zaczynj od Bacha" Najpiękniejsze piosenki Zbigniewa Wodeckiego śpiewa Karol Berger	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
14.12.2022 (środa)	od 14:00 do 17:00	Spotkanie wigilijne seniorów z CAS Cyfrowe Centrum	506303304 Pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka os. Jagiellońskie 19

19.12.2022 (poniedziałek)	od 16:00 do 18:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
20.12.2022 (wtorek)	od 12:00 do 14:00	Spotkanie seniorów – spotkanie dotyczące realizacji i rozwoju CAS CC – opinie, dyskusje, poglądy.	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
29.12.2022 (piątek)	od 18:00 do 20:00	NCK Koncert Zespołu Skaldowie	Informacja i zapisy w CAS - 506303304

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.