



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

OBOWIĄZUJE OD 06.09.2023 r.

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2023 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	13:00 do 14:00	JOGA	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielni Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia w dniach: 11.09,25.09.2023

	14:00 do 15:00	ZUMBA	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia w dniach: 11.09,25.09.2023
	11:30-12:30	J. angielski – poziom podstawowy	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	12:30-13:30	J. angielski – średniozaawansowane	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
Wtorek	10:00 do 13:00	Twórczy Relaks	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	13:00 do 14:00	Gry stolikowe	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
Środa	13:30 do 14:30	Smovey na świeżym powietrzu	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	15:00 do 16:00	Zajęcia z obsługi tabletu	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	16:00 do 17:00	Zajęcia smartfony	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	17:00 do 18:00	Uczymy się grać w brydża	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
Czwartek	12:00 do 13:00	Zajęcia na świeżym powietrzu – Nordic Walking	Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304 Miejsce spotkania: Park AWF zbiórka pod fontannami Zajęcia od 07.09.2023 r.
	13:00 do 14:00	Zajęcia slow motion walikng	Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304 Miejsce spotkania: Park AWF zbiórka pod fontannami Zajęcia od 07.09.2023 r.

	15:00 do 17:00	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 7.09.2023 r. oraz 21.09.2023 r.
	16:00 do 17:00	Bezpieczeństwo fizyczne dla seniora	Zapisy na zajęcia tel. 506303304 Zajęcia w dniach 14,28.09.2023 r.
	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
	13:00 do 14:00	Zajęcia komputerowe	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	17:00 do 18:00	Zajęcia slow motion walikng	Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304 Miejsce spotkania: Park AWF zbiórka pod fontannami W dniu 1.09.2023 r. – zajęcia odwołane Od 7.09.2023 r. – zajęcia przeniesione na czwartek w godzinach 13:00 do 14:00
	18:00 do 19:00	Zajęcia na świeżym powietrzu – Nordic Walking	Zapisy na zajęcia tel. 506 303 304 Miejsce spotkania: Park AWF zbiórka pod fontannami W dniu 1.09.2023 – zajęcia odwołane Od 7.09.2023 r. – zajęcia przeniesione na czwartek w godzinach 12:00 do 13:00

Zajęcia dodatkowe w wrześniu 2023 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
05.09.2023	10:00-12:00	Spotkanie wolontariuszy	
06-07.09.2023	10:00-15:00	Rejsy po Wiśle	

06.09.2023	17:00 – 18:00	Spotkanie Budżet obywatelski - propozycja projektów	Informacje i zapisy tel. 506303304
09.09.2023	11:00-13:00	Piknik sąsiedzki Od Juniora do seniora	Informacje i zapisy tel. 506303304
14.09.2023	8:30-14:00	wycieczka do Korzkwi (Projekt Barter)	Informacje i zapisy tel. 506303304
17.09.2023	16.00-18.00	NCK Wielka Gala Muzyki Filmowej	Informacje i zapisy tel. 506303304
20.09.2023	9:00-17:00	Wycieczka do Solca Zdroju	Informacje i zapisy tel. 506303304
27-29.09,2923	10:00-18:00	Mistrzostwa Sportowe Seniorów 60+	Informacje i zapisy tel. 506303304 Zapisy indywidualne
		Sercem i Pędzlem –konkurs malarski dla seniorów	https://dlaseniora.krakow.pl/krakow_dla_seniora/273677,248,komunikat,sercem_i_pedzlem___konkurs_malarski_dla_seniorow.html
1-30.09.2023		Piszmy więc... –konkurs literacki dla seniorów	https://dlaseniora.krakow.pl/krakow_dla_seniora/273687,248,komunikat,piszmy_wiec____konkurs_literacki_dla_seniorow.html

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.