



## 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 07.10.2024 r.

### Harmonogram zajęć stałych – październik 2024 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
<b>Poniedziałek</b>	14:00 do 15:00	<b>ZUMBA</b>	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Zajęcia odbywają się na os. Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka <b>Zajęcia w dniach 7,21.10.2024 r.</b>
	15:30 do 16:30	<b>Trening umysłu</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> W dniach 9,16,23,30 – zajęcia odwołane
<b>Wtorek</b>	10:00 do 12:00	<b>Twórczy Relaks</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>

	12:00 do 13:00	<b>J. angielski – poziom podstawowy</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
	13:00 do 14:00	<b>J. angielski – średniozaawansowany</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
<b>Środa</b>	12:00-13:00	<b>Nordic Walking</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> <b>zbiórka pod NCK-iem</b>
	13:00-14:00	<b>Slow Motion Walking</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> <b>zbiórka pod NCK-iem</b>
	14:00 do 15:00	<b>Slow Jogging/ Smovey</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
	15:00 do 16:00	<b>Język włoski – podstawowy</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> 9.10.2024 – zajęcia odwołane
	16:00 do 17:00	<b>Zajęcia z obsługi tabletu</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
	17:00 do 18:00	<b>Zajęcia smartfony</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
	18:00 do 19:00	<b>Uczymy się grać w brydża</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
<b>Czwartek</b>	16:00 do 18:00	<b>Zajęcia rysunkowe</b>	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 10,24.10.2024 r.</b>
	16:00 do 17:00	<b>Bezpieczeństwo fizyczne seniora</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> <b>Zajęcia odbędą się w dniach 17.31.10.2024</b>
	17:00 do 19:00	<b>Wieczory filmowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
<b>Piątek</b>	10:00 do 14:00	<b>Spotkania brydżowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> <b>06.10.2024 – zajęcia od 10:00 do 12:00</b>
	13:00 do 14:00	<b>Zajęcia komputerowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>

## Zajęcia dodatkowe w październiku 2024 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
06.10.2024	12:00 -14:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacje i zapisy tel. 506303304
7,14.10.2024	13:00-15:00	Projekt” Spokój jest we mnie II – Dobrostan	Informacja i zapisy tel. 506303304
13.10.2024	18.00-18.00	NCK - KONCERT	Informacje i zapisy tel. 506303304
10.10.2024	15.00 - 18.00	Wizyta studyjna – Młodzież z Francji –obserwacja	Informacje i zapisy tel. 506303304
16.10.2024	15.00 – 18.00	Wizyta studyjna – Młodzież z Francji – warsztaty	Informacje i zapisy tel. 506303304
7,14,21,28,10. 2024	11.30 -12:30	Spokój jest we mnie II - PILATES	Zajęcia realizowane w ramach projektu Pomieszczenie statutowe Jutrzenka
7,14.10.2024	13:00-15:00	Spokój jest we mnie II - Dobrostan	Zajęcia realizowane w ramach projektu
28.09.2024	19:00-21:00	Teatr STEN „Coś Wam powiem”	Informacja i zapisy tel. 506303304

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

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