



## 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	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 03.12. 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 <b>Zajęcia w dniach 2,16.12. 2024 r.</b>
	15.30 - 16.30	Trening umysłu	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> <b>- zajęcia odwołane</b>
Wtorek	10.00 – 12.00	Twórczy Relaks	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>
	12.00 – 13.00	J. angielski – poziom podstawowy	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> <b>24.31.12.2024 – zajęcia odwołane</b>
	13.00 – 14.00	J. angielski – średniozaawansowany	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> <b>24.31.12.2024 zajęcia odwołane</b>
Środa	12.00-13.00	Nordic Walking	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>

			<b>zbiórka pod NCK-iem 4.25.12.2024 – zajęcia odwołane</b>
	13:00-14:00	<b>Zdrowie w każdym kroku</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> <b>zbiórka pod NCK-iem 25.12.2024 - zajęcia odwołane</b>
	14:00 do 15:00	<b>Slow Jogging/ Smovey</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> 25.12.2024 – zajęcia odwołane
	15:00 do 16:00	<b>Język włoski – podstawowy</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> 25.12.2024 – zajęcia odwołane
	16:00 do 17:00	<b>Zajęcia z obsługi tabletu</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> 25.12.2024 – zajęcia odwołane
	17:00 do 18:00	<b>Zajęcia smartfony</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> 25.12.2024 – zajęcia odwołane
	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 12.12. 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 19.12. 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>27.12.2024 – zajęcia odwołane</b>
	13:00 do 14:00	<b>Zajęcia komputerowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b> 27.12.2024 – zajęcia odwołane

### Zajęcia dodatkowe w grudniu 2024 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
<b>02.9,16,2312 .2024</b>	<b>11.30 -12.30</b>	<b>PILATES</b>	<b>Projekt „ Spokój jest we mnie II”</b>

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

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

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