

Centrum Aktywności Seniorów – Cyfrowe Centrum
Osiedle Centrum E 18/6, Kraków
Kontakt: tel. **506 303 304**
Koordynator Artur tel. 501148 630
dyżur środa od 16:00 do 18:00
lub w inne dni po uprzednim uzgodnieniu telefonicznym

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 26.08.2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2025 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	10:00 -12:00	Gry Karciane	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	12.00 -14.00	Twórczy relaks	Informacja i zapisy w CAS -506303304
	14.00 -15.00	Zdrowie w każdym kroku	PARK AWF OD STRONY M1 – Kawiarnia - Malediva Cafe
Wtorek	10:00 -11:00	Trening umysłu	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 19,26.08.2025
Środa	13:30 - 14:30	Slow Jogging/ Smovey	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Zajęcia – 5,13.21.08.2025
	16:00 - 17:00	Zajęcia smartfony	Informacja i zapisy w CAS - 506303304

	17:00 - 18:00	Zajęcia z obsługi tabletu	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	18:00 - 19:00	Uczymy się grać w brydża	Informacja i zapisy w CAS – 506303304
Czwartek	15:00 – 17:00	Klub dyskusyjny – Opowiedz mi swoją historie przy kawie	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	17:00 - 19:00	Wieczory filmowe	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
Piątek	10:00 - 14:00	Spotkania brydżowe	Informacja i zapisy w CAS - 506303304
	14:00 -15:00	Nordic Walking	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Miejsce spotkania – PARK AWF OD STRONY M1- Kawiarnia –Malediva Cafe
	13:00 - 14:00	Zajęcia komputerowe	Informacja i zapisy w CAS - 506303304

Zajęcia dodatkowe sierpień 2025 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
4.08.2025	10:00 – 12:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS – 506303304
5 i 12.08 (soboty)	13:00-14:30	Łucznictwo	obowiązują obuwie i strój na zmianę – tylko na zapisy – ilość miejsc ograniczona Zapisy Miłka Miłoś - 792847487
14.08.2025	17:00-20:00	Skalka – Koncert ELENI Z ZESPOŁEM	Informacja i zapisy w CAS
15.08.2025	11:00-12:00	Spotkanie – Bezpieczny senior	Informacja i zapisy w CAS
19,26.08.2025	10:00-11:30	DOBROSTAN	Informacja i zapisy w CAS – 506303304
26.08.2025	16:00-20:00	Błękitne spotkanie seniorów	Informacja i zapisy w CAS – 506303304

23.08.2025	10:00 –12:00	Spacer po NOWEJ HUCIE -	Informacja i zapisy w CAS – 506303304
28.08.2025	16:00 – 18:00	Eko spacer	Sielankowe Krzesławice - ekologiczny spacer w Nowej Hucie Zapisy Miłka Miłoś - 792847487
29.08.2025	7:45 – 19:00	Wycieczka autokarowa	Okolice Starego Sącza (Zamek, Korona Drzew, Centrum Edukacyjne Pszczoł itp.) Zapisy Miłka Miłoś - 792847487

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.