

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 1.09.2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 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	ZUMBA	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia 22.09.2025 r.
	11:30 – 12:30	PILATES	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Zajęcia 15.09,29.09.2025

Wtorek	10:00 – 11:00	Trening umysłu	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 16.23.09.2025
	12:00 – 13:00	J. angielski – średniozaawansowany	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Zajęcia 16.23.30.09.2025
	13.00 – 14.00	J. angielski – poziom podstawowy	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Zajęcia 16.23.30.09.2025
Środa	12.30-13.30	Zdrowie w każdym kroku	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Zbiórka – pod NCK-iem -ŚRODA
	13:30 - 14:30	Slow Jogging/ Smovey	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Zajęcia 3.10.09.2025 r.
	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
	16:00 - 18:00	Zajęcia rysunkowe	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Miejsce spotkania: os Centrum E18 /6 (przed CAS Cyfrowe Centrum) w przypadku deszczu zajęcia będą przewodzone w lokalu os Centrum E 18/6 Nowa Huta Zajęcia odbędą się w dniu - 18. 25.09. 2025 r.
	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
	13.00 -14:00	Nordic Walking	Informacja i zapisy w CAS - 506303304 Miejsce spotkania – AWF –Melediva Cafe
	13:00 - 14:00	Zajęcia komputerowe	Informacja i zapisy w CAS - 506303304

Zajęcia dodatkowe wrzesień 2025 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
1.09.2025	10:00 – 12:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS – 506303304
6 i 13.09.25 (soboty)	13:00-14:30	Łucznictwo	obowiązują obuwie i strój na zmianę – tylko na zapisy – ilość miejsc ograniczona Zapisy Miłka Miłoś - 792847487
09.09.2025	18.00-20.00	NCK –Kiedy Piaf spotkała Demarczyk	Informacja i zapisy w CAS
11.09.2025	11.00-15.00	Rejs do TYŃCA Statkiem	Informacja i zapisy w CAS
14.09.2025	16.00 –18.00 19.00 –21.00	NCK – Magiczny Świat Operetki i Musicalu	Informacja i zapisy w CAS – 506303304
16.09.2025	10.00-12.00	MUZEJA – Szlakiem Wyspiańskiego	Informacja i zapisy w CAS Spotkanie Plac Matejki koło pomnika
18,25.09.25	14.30 – 15.30	BASEN	Informacja i zapisy w CAS
28.09.2025	15.00 – 18.00	KONCERT – PLENER WOLAWIĘCŁAWSKA	Informacja i zapisy w CAS
30.09.2025	15.00-18.00	Spotkanie integracyjne z Francuzami	Informacja i zapisy w CAS

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.