

## 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](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 |

**OBYWIAZUJE OD 09.09.2025 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<br>Zajęcia odbywają się na os<br>Jagiellońskim 19, pomieszczenie<br>statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa<br>Jutrzenka<br><b>Zajęcia 22.09.2025 r.</b> |
|              | 11:30 – 12:30 | PILATES        | Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b><br><b>Zajęcia 15.09,29.09.2025</b>                                                                                                            |

|          |               |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------|---------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wtorek   | 10:00 – 11:00 | Trening umysłu                                                | Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b><br><b>16.23.09.2025</b>                                                                                                                                                                                                                                       |
|          | 12:00 – 13:00 | J. angielski –<br>średniozaawansowany                         | Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b><br><b>Zajęcia 16.23.30.09.2025</b>                                                                                                                                                                                                                            |
|          | 13.00 – 14.00 | J. angielski – poziom<br>podstawowy                           | Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b><br><b>Zajęcia 16.23.30.09.2025</b>                                                                                                                                                                                                                            |
| Środa    | 12.30-13.30   | Zdrowie w każdym kroku                                        | Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b><br><b>Zbiórka – pod NCK-iem -ŚRODA</b>                                                                                                                                                                                                                        |
|          | 13:30 - 14:30 | Slow Jogging/ Smovey                                          | Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b><br><b>Zajęcia 3.10.09.2025 r.</b>                                                                                                                                                                                                                             |
|          | 16:00 - 17:00 | Zajęcia smartfony                                             | Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |
|          | 17:00 - 18:00 | Zajęcia z obsługi tabletu                                     | Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |
|          | 18:00 - 19:00 | Uczymy się grać w brydża                                      | Informacja i zapisy w CAS – <b>506303304</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Czwartek | 15:00 – 17:00 | Klub dyskusyjny –<br>Opowiedz mi swoją<br>historie przy kawie | Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |
|          | 16:00 - 18:00 | Zajęcia rysunkowe                                             | Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b><br><b>Miejsce spotkania: os Centrum E18</b><br><b>/6 (przed CAS Cyfrowe Centrum) w</b><br><b>przypadku deszczu zajęcia będą</b><br><b>przewodzone w lokalu os Centrum E</b><br><b>18/6 Nowa Huta Zajęcia odbędą się w</b><br><b>dniu - 18. 25.09. 2025 r.</b> |
|          | 17:00 - 19:00 | Wieczory filmowe                                              | Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Piątek   | 10:00 - 14:00 | Spotkania brydżowe                                            | Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |
|          | 13.00 -14:00  | Nordic Walking                                                | Informacja i zapisy w CAS - 506303304<br>Miejsce spotkania –<br>AWF –Melediva Cafe                                                                                                                                                                                                                         |
|          | 13:00 - 14:00 | Zajęcia komputerowe                                           | Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |

## 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<br>(soboty) | 13:00-14:30                  | Łucznictwo                                          | obowiązują obuwie i strój na zmianę – tylko na zapisy – ilość miejsc ograniczona<br>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                                                                                          |
| 13.09.2025               | 13:00-18:00                  | Grill – spotkanie integracyjne                      | Miejsce: KS Płaszowianka                                                                                           |
| 14.09.2025               | 16.00 –18.00<br>19.00 –21.00 | NCK – Magiczny Świat Operetki i Musicalu            | Informacja i zapisy w CAS – 506303304                                                                              |
| 15.09.2025               | 19:00-20:00                  | „Krakowski Salon Muzyczny”                          | Miejsce: Muzeum Krakowa - Sala Fontany, Rynek Główny 35 Kraków<br>Program: Utwory Henryka Warsa                    |
| 16.09.2025               | 10.00-12.00                  | MUZEA – Szlakiem Wyspiańskiego                      | Informacja i zapisy w CAS<br>Spotkanie Plac Matejki obok pomnika.                                                  |
| 18,25.09.25              | 14.30 – 15.30                | BASEN                                               | Informacja i zapisy w CAS                                                                                          |
| 24.09.2025               | 7:00-18:00                   | Pustynia Błędowska i okolice – wycieczka autokarowa | Informacje 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.***