

## 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       | 11:00 do 15:00 |

**OBOWIĄZUJE OD 3.11.2025 r.**

### Harmonogram zajęć stałych – listopad 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 Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka<br>Zajęcia -17.11.2025 |
|              | 11:30 – 12:30 | PILATES        | Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b><br><b>Zajęcia 17,24.11.2025</b>                                                                                             |
|              | 10:00-11:00   | TRENING UMYSŁU | Informacja i zapisy w CAS<br>18,25.11.2025                                                                                                                               |

|                 |               |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------|---------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | 12:00 – 13:00 | <b>J. angielski –<br/>średniozaawansowany</b>                          | Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>                                                                                                                                                                             |
|                 | 13:00 – 14:00 | <b>J. angielski – poziom<br/>podstawowy</b>                            | Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>                                                                                                                                                                             |
| <b>Środa</b>    | 12:15-13:15   | <b>Zdrowie w każdym kroku</b>                                          | Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b><br><b>Zbiórka – pod NCK-iem -ŚRODA</b>                                                                                                                                      |
|                 | 13:30 - 14:30 | <b>Slow Jogging/ Smovey</b>                                            | Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>                                                                                                                                                                             |
|                 | 14:45 – 15:45 | <b>Zajęcia j. włoski</b>                                               | Informacja i zapisy w CAS<br>5,19.11.2025                                                                                                                                                                                |
|                 | 16:00 - 17:00 | <b>Zajęcia smartfony</b>                                               | Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>                                                                                                                                                                             |
|                 | 17:00 - 18:00 | <b>Zajęcia z obsługi tabletu</b>                                       | Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>                                                                                                                                                                             |
|                 | 18:00 - 19:00 | <b>Uczymy się grać w brydża</b>                                        | Informacja i zapisy w CAS – <b>506303304</b>                                                                                                                                                                             |
| <b>Czwartek</b> | 15:00 - 17:00 | <b>Klub dyskusyjny –<br/>Opowiedz mi swoją<br/>historie przy kawie</b> | Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>                                                                                                                                                                             |
|                 | 16:00 - 17:00 | <b>Zajęcia rysunkowe</b>                                               | <b>Miejsce spotkania: os Centrum E18<br/>/6 (przed CAS Cyfrowe Centrum) w<br/>przypadku deszczu zajęcia będą<br/>prowadzone w lokalu os Centrum E<br/>18/6 Nowa Huta Zajęcia odbędą się w<br/>dniu – 6,20.11.2025 r.</b> |
|                 | 17:00 - 19:00 | <b>Wieczory filmowe</b>                                                | Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>                                                                                                                                                                             |
| <b>Piątek</b>   | 10:00 - 14:00 | <b>Spotkania brydżowe</b>                                              | Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>                                                                                                                                                                             |
|                 | 13:15 -14:15  | <b>Nordic Walking</b>                                                  | Informacja i zapisy w CAS - 506303304<br>Miejsce spotkania –<br>AWF –Melediva Cafe                                                                                                                                       |
|                 | 13:00 - 14:00 | <b>Zajęcia komputerowe</b>                                             | Informacja i zapisy w CAS - <b>506303304</b>                                                                                                                                                                             |
|                 | 14:00 -15:00  | <b>Media Społecznościowe</b>                                           | ROBERT                                                                                                                                                                                                                   |

## Zajęcia dodatkowe listopad 2025 r.

| DZIEŃ                  | GODZINA       | RODZAJ ZAJĘĆ            | UWAGI                                                                                                                                                 |
|------------------------|---------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 03.11.2025             | 10:00 – 12:00 | Spotkanie wolontariuszy | Informacja i zapisy w CAS – 506303304                                                                                                                 |
| 04.11.2025             | 10:00-11:00   | Trening Umysłu          | Zajęcia z koncentracji, uwagi                                                                                                                         |
| 8,15,22.25<br>(soboty) | 13:00-14:30   | Łucznictwo              | Obowiązują: obuwie i strój na zmianę – tylko na zapisy – ilość miejsc ograniczona, KS Płaszowianka, sprzęt na miejscu. Zapisy Miłka Miłoś - 792847487 |
| 09.11.2025             | 10:30-12:00   | Muzeum - Chełmoński     | Informacja i zapisy w CAS                                                                                                                             |
| 18.11.2025             | 10:30-12:00   | Zwiedzanie Wawelu       | Z przewodnikiem, Informacja i zapisy w CAS                                                                                                            |
| 6,13,20,27.<br>11.2025 | 14:30 – 15:30 | BASEN                   | Informacja i zapisy w CAS                                                                                                                             |
| 18,25.11.2025          | 10:00-11:00   | Dobrostan               | Informacja i zapisy w CAS                                                                                                                             |

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

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