



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	11:00 do 15:00
środa	13:00 do 17:00
czwartek	14:00 do 18:00
piątek	11:00 do 15:00

OBOWIĄZUJE OD 18.03.2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2026 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	10:00-14:00	Zajęcia rękodzieła, zdrowe żywienie, spotkania integracyjne,	Informacja i zapisy w CAS – 506303304 Zajęcia integracyjne w zaprzyjaźnionych CAS-ach
	14:00 – 15:00	ZUMBA	Informacja i zapisy w CAS – 506303304 Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielni Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia odbędą się w dniach: 02.03.2026 r. oraz 09.03.2026 r.



Wtorek	11:30 – 12:30	PILATES	Informacja i zapisy w CAS – 506303304 Zajęcia odbędą się w dniu: 09.03.2026 r.
	12:00 – 13:00	J. angielski – średniozaawansowany	Informacja i zapisy w CAS – 506303304
	13:00 – 14:00	J. angielski – poziom podstawowy	Informacja i zapisy w CAS – 506303304
Środa	13:00-13:45	Zdrowie w każdym kroku	Informacja i zapisy w CAS – 506303304 Zbiórka – Zalew Nowohucki – Zajęcia odbędą się w dniach - 04.03.2026 r. oraz 18.03.2026 r.
	13:30 – 14:30	Slow Jogging/ Smovey	Informacja i zapisy w CAS – 506303304
	14:00 – 15:00	Zajęcia j. włoski	Informacja i zapisy w CAS – 506303304
	15:15 – 16:00	Zajęcia z obsługi smartfonów	Informacja i zapisy w CAS – 506303304
	16:00 – 16:45	Zajęcia z obsługi tabletów	Informacja i zapisy w CAS – 506303304
Czwartek	14:00 – 16:00	Nowa JA – Wiosna 2026 - zdrowie - moda - podróże	Informacja i zapisy w CAS – 506303304 Spotkania integracyjne
	14:30 – 15:30	BASEN	Informacja i zapisy w CAS – 506303304
	16:00 – 18:00	Zajęcia rysunkowe	Informacja i zapisy w CAS – 506303304 Miejsce spotkania: Os Centrum E 18 /6 (przed CAS Cyfrowe Centrum) w przypadku deszczu zajęcia będą prowadzone w lokalu CAS Os Centrum E 18/6 Nowa Huta Zajęcia odbędą się w dniach: 05.03.2026 r. oraz 26.03.2026 r.
Piątek	11:00 – 15:00	Spotkania brydżowe	Informacja i zapisy w CAS – 506303304
	13:15 -14:00	Nordic Walking	Informacja i zapisy w CAS – 506303304 Miejsce spotkania – AWF –Melediva Cafe Zajęcia odbędą się w dniach - 06.03.2026 r. oraz 20.03.2026 r.
	13:00 – 13:45	Zajęcia komputerowe	Informacja i zapisy w CAS – 506303304
	13:45 -14:30	Komunikatory internetowe	Informacja i zapisy w CAS – 506303304

Zajęcia dodatkowe marzec 2026 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
04.03.2026	17:00-19:00	Senioralna Ławka Dialogu z Prezydentem Krakowa Aleksandrem Miszałskim	Informacja w CAS – 506303304
06.03.2026	10:00-12:00	Budżet Obywatelski miasta Krakowa	Informacja w CAS – 506303304
07.03.2026	14:00-16:00	NCK Koncert Zespół ŚLĄSK	Informacja i zapisy w CAS – 506303304
09.03.2026	12:00 – 14:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS – 506303304
09.03.2026	17:00 – 20:00	Świętujemy Dzień Kobiet	Informacja i zapisy w CAS – 506303304
12.03.2026	14:00- 16:00	Spotkania integracyjne – PÓŁ WIEKU W NOWEJ HUCIE w czasach PRL	Informacja i zapisy w CAS – 506303304
16.03.2026	13:00 – 14:00	Spotkanie integracyjne – PÓŁ WIEKU W NOWEJ HUCIE w czasach PRL	Informacja i zapisy w CAS – 506303304
18.03.2026	12.00-14.00	SPOTKANIE ŚWIĄTECZNE	Informacja i zapisy w CAS
19.03.2026	16:00 – 17:00	PRELEKCJA – Zdrowie dla seniora	Informacja i zapisy w CAS – 506303304
29.03.2026	8.00 – 16.00	Wycieczka - Lipnica Murowana konkurs palm Wielkanocnych	Informacja i zapisy w CAS - 506303304

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.