



## 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	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 05.05.2026 r.**

### Harmonogram zajęć stałych – Maj 2026 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
Poniedziałek	10:00-14:00	Zajęcia rękodzieła, zdrowe żywienie, spotkania integracyjne,	Informacja i zapisy w CAS – <b>506303304</b> Zajęcia integracyjne w zaprzyjaźnionych CAS-ach
	14:00 – 15:00	ZUMBA	Informacja i zapisy w CAS. Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka .Zajęcia odbędą się w dniach: <b>18.05.2026 r. oraz</b> <b>25.05.2026 r.</b>
	11:30 – 12:30	PILATES	Informacja i zapisy w CAS – <b>506303304</b> Zajęcia odbędą się w dniu: <b>11.05.2026 r.</b>

Wtorek	12:00 – 13:00	<b>J. angielski – średniozaawansowany</b>	Informacja i zapisy w CAS – <b>506303304 BEZ 06.05</b>
	13:00 – 14:00	<b>J. angielski – poziom podstawowy</b>	Informacja i zapisy w CAS – <b>506303304 BEZ 06.05</b>
Środa	13:00-13:45	<b>Zdrowie w każdym kroku</b>	Informacja i zapisy w CAS – <b>506303304 Zbiórka: Zalew Nowohucki.Zajęcia odbędą się w dniach - 20.05.2026 r. oraz 27.05.2026 r.</b>
	13:30 – 14:30	<b>Slow Jogging/ Smovey</b>	Informacja i zapisy w CAS – <b>506303304</b>
	14:00 – 15:00	<b>Zajęcia j. włoski</b>	Informacja i zapisy w CAS – <b>506303304</b>
	15:15 – 16:00	<b>Zajęcia z obsługi smartfonów</b>	Informacja i zapisy w CAS – <b>506303304</b>
	16:00 – 16:45	<b>Zajęcia z obsługi tabletów</b>	Informacja i zapisy w CAS – <b>506303304</b>
Czwartek	14:00 – 16:00	<b>Nowa JA – Wiosna 2026 zdrowie-moda-podróż</b>	Informacja i zapisy w CAS – <b>506303304 Spotkania integracyjne</b>
	14.30 – 15.30	<b>BASEN</b>	Informacja i zapisy w CAS. Zajęcia odbędą się w dniach - <b>7.14.21.28.05.2026</b>
	16:00 – 18:00	<b>Zajęcia rysunkowe</b>	Informacja i zapisy w CAS .Miejsce spotkania: Os Centrum E 18 /6 (przed CAS Cyfrowe Centrum) w przypadku deszczu zajęcia będą prowadzone w lokalu CAS. <b>Zajęcia odbędą się 14.05 i 21.05.2026 r.</b>
Piątek	11:00 – 15:00	<b>Spotkania brydżowe</b>	Informacja i zapisy w CAS – <b>506303304</b>
	13:15 -14:00	<b>Nordic Walking</b>	Informacja i zapisy w CAS – <b>506303304</b> Miejsce spotkania: AWF –Melediva Cafe <b>Zajęcia odbędą się w 08.15.05.2026 r.</b>
	13:00 – 13:45	<b>Zajęcia komputerowe</b>	Informacja i zapisy w CAS – <b>506303304</b>
	13:45 -14:30	<b>Komunikatory internetowe</b>	Informacja i zapisy w CAS – <b>506303304</b>

### Zajęcia dodatkowe maj 2026 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
11.05.2026	12:00 – 14:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS 506303304
28.05.2026	14.00 – 16.00	SPOTKANIE–BADANIE SŁUCHU	Informacja i zapisy w CAS

**W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji. Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**