

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

OBYWIAZUJE OD 13.07.2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 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. Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka. Zajęcia – odwołane
	11:30 – 12:30	PILATES	Informacja i zapisy w CAS – 506303304 Zajęcia odwołane
	12:00 – 13:00	J. angielski – średniozaawansowany	Informacja i zapisy w CAS – 506303304 7,21.07.2026

Wtorek	13:00 – 14:00	J. angielski – poziom podstawowy	Informacja i zapisy w CAS – 506303304 7,21.07.2026
Środa	10.00-11.00	Nordic Walking	Informacja i zapisy w CAS – 506303304 Zbiórka: Zalew Nowohucki. Zajęcia odbędą się w dniach – 1,8.07.2026 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-podróż	Informacja i zapisy w CAS – 506303304 Spotkania integracyjne
	15:00 – 19:00	Zajęcia rysunkowe	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. Zajęcia odbędą się 16.07.2026 r.
Piątek	11:00 – 15:00	Spotkania brydżowe	Informacja i zapisy w CAS – 506303304
	10.00 -11.00	Zdrowie w każdym kroku	Informacja i zapisy w CAS – 506303304 Miejsce spotkania: AWF –Melediva Cafe Zajęcia odbędą się w 03,10,17.07.2026 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 lipiec 2026 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
07.07.2026	12:00 – 14:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS 506303304
13.07.2026	09.00 – 17.00	Wycieczka – Lawendowe Wzgórze	Informacja i zapisy w CAS 506303304
23.07.2026 24.07.2026	10.30.13.00	Rejs Statkiem po Wiśle	Informacja i zapisy w CAS

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