

Centrum Aktywności Seniorów – Cyfrowe Centrum 1000 lecia

Osiedle Tysiąclecia 42, 31-610 Kraków

Kontakt: tel. **696 631 331**

Koordynator Anna

dyżur koordynatora: poniedziałek od 9:00 do 12:00

czwartek od 11.30 do 14.30

e-mail: tysiaclecia@fabrykainicjatyw.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00 do 14:00
wtorek	9:30 do 13:30
środa	9:30 do 13:30
czwartek	11:30 do 15:30
piątek	08:30 do 12:30

OBOWIAZUJE OD 01.10.2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – październik 2026 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10:00 do 10:45 (jednostka zajęciowa)	Joga na krześle	CAS Od 5.10.2026
	11:00 do 11:45 (jednostka zajęciowa)	Zdrowy kręgosłup	CAS Od 5.10.2026
	12:00 do 13:00 (jednostka zajęciowa)	Nowe technologie - smartfon	CAS Od 5.10.2026
	13:15 do 14:00	Trening pamięci	CAS Od 5.10.2026
Wtorek	09.30 do 12.30 3 jednostki zajęciowe	Kawiarenka - rummikub	CAS Od 6.10.2026 - wolontariat
	12:30 do 13:30	Prace porządkowe	CAS
Środa	9.45 do 10.45 (jednostka zajęciowa)	Nowe technologie- tablety, bezpieczeństwo w sieci	CAS Od 7.10.2026

	10.45 do 11:45	Zajęcia z ekologii – poznaj parki miejskie Krakowa, wpływ zieleni na środowisko i zdrowie	CAS Od 7.10.2026
	11:45 do 13:30	Kawiarenka, Zapisy do CAS	CAS od 7.10.2026 wolontariat
	12.00 do 12.45 (jednostka zajęciowa)	Taniec w kręgu, liniowy II grupa zaawansowana	CAS Od 14.10.2026
	12:50 do 13:35 (jednostka zajęciowa)	Taniec w kręgu, liniowy I grupa początkowa	CAS Od 14.10.2026
Środa	16:00 do 20:00	Wieczorek taneczny	CAS Od 21.10.2026 – wolontariat
Czwartek	8:30 do 12:30	Dyżur koordynatora – zapisy do CAS	CAS Od 1.10.2026
	12:00 do 12:45 (jednostka zajęciowa)	Joga na krześle	CAS Od 8.10.2026
	13:00 do 13:45 (jednostka zajęciowa)	Gimnastyka zdrowy kręgosłup	CAS Od 8.10.2026
	14:00 do 15:30 (2 jedn. zajęciowe)	Próby chóru Harfa	CAS Od 8.10.2026
Piątek	8:30 do 12:30 (4 jedn. zajęciowe)	Dyżur koordynatora – zapisy do CAS	CAS 2.10.2026
	09:00-10:30 (2 jedn. zajęciowe)	Nordicwalking	Zbiórka koło wodociągów Od 02.10.2026 / wolontariat
	10:30 do 11:15 (jednostka zajęciowa)	Język angielski podstawa	CAS Od 9.10.2026
	11:30 do 12:15 (jednostka zajęciowa)	Język hiszpański	CAS Od 9.10.2026

Zajęcia dodatkowe październik 2026 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Sobota 24.10.2026	9:00 -	Wycieczka autokarowa Wadowice – rejs po jeziorze Mucharskim	Zbiórka godzina 8:45 CAS Lista

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.