

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 17:00
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	12:00 do 16:00
czwartek	11:00 do 15:00
piątek	11:00 do 15:00

O BOWIAZUJE OD 01.10.2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – październik 2026 r.

ZIĘ	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
	13.00 – 14.00	Zdrowie w każdym kroku	Park Tysiąclecia 5.10.2026 oraz 12.10.2026

Wtorek	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	12.30-13.30	Nordic Walking	Informacja i zapisy w CAS – 506303304 Zbiórka: Zalew Nowohucki. 07.10.2026 oraz 14.10.2026
	14:00 – 15:00	Slow Jogging/ Smovey	Informacja i zapisy w CAS – 506303304 14.10.2026; 21.10.2026 oraz 28.10.2026
	14:00 – 15:00	Zajęcia j. włoski	Informacja i zapisy w CAS – 506303304
Czwartek	13:00 – 15:00	Nowa JA – Wiosna 2026 zdrowie-moda-podróże	Informacja i zapisy w CAS – 506303304 Spotkania integracyjne
	15.30 - 16.15	BASEN	Informacja i zapisy w CAS 1.10.2026; 15.10.2026 oraz 29.10.2026
Piątek	11:00 – 15:00	Spotkania brydżowe	Informacja i zapisy w CAS – 506303304
	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 październik 2026 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
01.10.2026 02.10.2026 22.10.2026	11:00 – 12:00	NORDIC WALKING Z URSZULĄ GĄCIK	Informacja i zapisy w CAS Zalew Nowohucki przy Domu Wędkarza
05.10.2026	12:00 – 14:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS 506303304
11.10.2026	17.30 - 19.00	NCK - Kabaret	Informacja i zapisy CAS
17.10.2026	19.00- 21.00	NCK – Kabaret	Informacja i zapisy w CAS

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