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 13:00**
Wtorek	**9:30 do 13:30**
Środa	**9:30 do 13:30**
Czwartek	**11:30 do 15:30**
Piątek	**8.30 do 12:30**

11.11.2026 CAS jest nieczynny

OBOWIĄZUJE OD 2.11.2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2026 r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10:00 do 10:45 (jedn. zajęciowa)	**Joga na krześle**	CAS
	11:00 do 11:45 (jedn. zajęciowa)	**Zdrowy kręgosłup**	CAS
	12:00 do 13:00 (Jedn. zajeciowa)	**Kawiarenka - krzyżówki**	CAS 2.11.2026 wolontariat
	12:00 do 13:00 (jedn. zajęciowa)	**Nowe technologie – smartfon**	CAS 2.11.2026 nie ma zajęć

PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

Wtorek	09.30 do 12.30 (3 jedn. zajęciowe)	**Kawiarenka – rummikub**	CAS Wolontariat
	12:30 do 13:30 (jedn, zajęciowa)	**Prace porządkowe**	CAS
Środa	9.45 do 10.45 (jedn. zajęciowa)	**Ekologia – źródła szkodliwych związków lotnych w naszych mieszkaniach.**	CAS
	10.45 do 11:45 (jedn. zajęciowa)	**Zajęcia z treningu pamięci**	CAS 11.11.2026 nie ma zajęć
	12.00 do 12.45 (jedn. zajęciowa)	**Taniec w kręgu, liniowy II grupa zaawansowana**	CAS 11.11.2026 nie ma zajęć
	12:50 do 13:35 (jedn. zajęciowa)	**Taniec w kręgu, liniowy I grupa początkowa**	CAS 11.11.2026 nie ma zajęć
	16:00 do 20:00 (4 jedn zajęciowe)	**Wieczorek taneczny**	CAS 18.11.2026 – wolontariat
Czwartek	11:00 do 12:00 (jedn. zajęciowa)	**Sprzątanie, kawiarenka**	CAS Wolontariat 5,12,
	12:00 -14:00 (2 jedn. zajęciowe)	**Kawiarenka-scrable, karty**	CAS Wolontariat 26.11.2026
	12:00 – 12:45 (Jedn zajęciowa)	**Joga na krześle**	CAS 26.11.2026 nie ma zajęć jogi.
	13:00 do 13:45 (jedn. zajęciowa)	**Pilates**	CAS 26.11.2026 nie zajęć z pilatesu
	14:00 do 15:30 (2 jedn. zajęciowe)	**Próby chóru Harfa**	CAS 19.11 próba w DK Bursy od 14:00 do 14:45
	15:00 – 16:30 (2 jedn. zajęciowe)	**Seniorzy Seniorom Koncert chóru Harfa oraz gościnnie: chór Hejnał, chór Lutnia Krakowska, chór Aster**	DK im. Bursy Tysiąclecia 15 19.11.2026 Wstęp wolny

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

Piątek	8:30 do 10:30 (2 jedn.zajęciowa.)	**Kawiarenka – gry planszowe, rękodzieło-filcowanie, decoupage**	CAS Wolontariat
	9:00 do 10:30 (2 jedn. zajęciowe)	**Nordic Walking**	9:00 Zbiórka koło wodociągów – wolontariat
	10:30 do 11:15 (jedn. zajęciowa)	**Język angielski podstawa**	CAS
	11:30 do 12:15 (jedn. zajęciowa)	**Język hiszpański**	CAS

Zajęcia dodatkowe listopad 2026 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Piątek 27	**10:00 – 21:00**	**Zbiórka żywności z BŻ**	**Kaufland os. Kombatantów Wolontariat Lista**
Sobota 14	**16:00 -17:15**	**Spektakl Razzle Dazzle**	**Odbiór bezpłatnych wejściówek kasa Akademii Teartralnej ul. Straszewskiego 21/22 9:00-15:00 Rezerwacja tel.12 362 71 30**

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS