



## Centrum Aktywności Seniorów – Cyfrowe Centrum Bieńczyce

Osiedle Jagiellońskie 19, Kraków

Kontakt: tel. **666 580 390**

e-mail: [bieńczyce@fabrykainicjatyw.pl](mailto:bieńczyce@fabrykainicjatyw.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

<b>poniedziałek</b>	<b>15:00 do 19:00</b>
<b>wtorek</b>	<b>14:00 do 18:00</b>
<b>środa</b>	<b>10:00 do 14:00</b>
<b>czwartek</b>	<b>10:00 do 14:00</b>
<b>piątek</b>	<b>14:00 do 18:00</b>

### OBOWIĄZUJE OD 2.08.2021 r.

### Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2021 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b>	11:00 do 11:45	<b>Zdrowy kręgosłup (zajęcia sportowe, gimnastyczne) – online</b>	Zajęcia prowadzone przez platformę Google Meet <a href="https://meet.google.com/aoz-afdq-fkd">https://meet.google.com/aoz-afdq-fkd</a> - zajęcia interaktywne (wystarczy kliknąć na link) oraz na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/158076512072662">https://www.facebook.com/groups/158076512072662</a>
	15:00 do 17:00	<b>Zajęcia z obsługi smartfonów</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	17:00 do 19:00	<b>Zajęcia komputerowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	17:00 do 18:00	<b>Język Włoski - online</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390</b> Zajęcia będą odbywać się na Meet Google <a href="https://meet.google.com/rdi-ubxp-mxi">https://meet.google.com/rdi-ubxp-mxi</a> zajęcia interaktywne
<b>Wtorek</b>	14:00 do 16:00	<b>Spotkanie brydżystów</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

	16:00 do 18:00	<b>Kącik porad-sprawy codzienne</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
<b>Środa</b>	10:00 do 11:00	<b>Język angielski – online (podstawowy)</b>	Zajęcia prowadzone przez platformę Google Meet <a href="https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu">https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu</a> - zajęcia interaktywne (wystarczy kliknąć na link)
	14:30 do 15:15	<b>Zajęcia - Taniec w kręgu</b>	Zajęcia będą odbywać się za pomocą platformy Zoom . <b>Zapisy poprzez formularz</b> <a href="https://forms.gle/KBsf9YCEULfPTHwPA">https://forms.gle/KBsf9YCEULfPTHwPA</a>
	17:00 do 18:00	<b>Zajęcia na świeżym powietrzu – Nordic Walking</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390</b> <b>Miejsce spotkania: os. Jagiellońskie 19 (przed CAS Cyfrowe Centrum Bieńczyce)</b>
<b>Czwartek</b>	8:00 do 9:00	<b>Fitness dla seniorów – zajęcia online</b>	-transmisja na grupie na Facebooku <a href="https://www.facebook.com/groups/158076512072662/">https://www.facebook.com/groups/158076512072662/</a>
	10:00 do 12:00	<b>Spotkanie brydżystów</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	12:00 do 14:00	<b>Gry Stolikowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
<b>Piątek</b>	16:00 do 18:00	<b>Sprawny umysł – sprawne ręce</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

### Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
<b>1.08.2021 (niedziela)</b>	od 18:00	<b>Scena Plenerowa – Koncert Włodek Mazoń z zespołem</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
<b>3.08.2021 (wtorek )</b>	od 12:00	<b>Wycieczka – Zwiedzamy Sukiennice z przewodnikiem</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

<b>8.08.2021</b> <b>(niedziela )</b>	od 18:00	<b>NCK Swingowa</b> <b>potancówka pod</b> <b>gołym niebem</b>	Zapisy i informacja: 506 303 304
<b>10.08.2021</b> <b>(wtorek)</b>	od 9:00	<b>Solec Zdrój</b> <b>Baseny Siarkowo-</b> <b>Mineralne</b>	Zapisy i informacja: 506 303 304
<b>17.08.2021</b> <b>(wtorek)</b>	od 12:00	<b>MANGGHA –</b> <b>muzeum sztuki i</b> <b>techniki japońskiej –</b> <b>z przewodnikiem</b>	Zapisy i informacja: 506 303 304
<b>21.08.2021</b> <b>(sobota )</b>	Od 18:00	<b>NCK – Koncert</b> <b>„Wały Jagiellońskie”</b>	Zapisy i informacja: 506 303 304
<b>27.08.2021</b> <b>(piątek)</b>	Od 14:00	<b>Spotkanie</b> <b>wolontariuszy</b>	

*W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji*

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*