



Centrum Aktywności Seniorów – Cyfrowe Centrum Bieńczyce

Osiedle Jagiellońskie 19, Kraków

Kontakt: tel. **666 580 390**

e-mail: bieńczyce@fabrykainicjatyw.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	15:00 do 19:00
wtorek	14:00 do 18:00
środa	10:00 do 14:00
czwartek	10:00 do 14:00
piątek	14:00 do 18:00

OBOWIĄZUJE OD 4.08.2021 r.

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2021 r.

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

Wtorek	14:00 do 16:00	Spotkanie brydżystów	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	16:00 do 18:00	Kącik porad-sprawy codzienne	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	16:00 do 18:00	Sposób na lepsze życie, czyli 4 obszary psychologii pozytywnej	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia odbędą się w dniu 17.08.2021
	16:00 do 18:00	Spotkania z teorią dietetyki i praktyczny warsztat kulinarny	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia odbędą się w dniu 24.08.2021
Środa	10:00 do 11:00	Język angielski – online (podstawowy)	Zajęcia prowadzone przez platformę Google Meet https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu - zajęcia interaktywne (wystarczy kliknąć na link)
	14:30 do 15:15	Zajęcia - Taniec w kręgu	Zajęcia będą odbywać się za pomocą platformy Zoom . Zapisy poprzez formularz https://forms.gle/KBsf9YCEULfPTHwPA
	17:00 do 18:00	Zajęcia na świeżym powietrzu – Nordic Walking	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: os. Jagiellońskie 19 (przed CAS Cyfrowe Centrum Bieńczyce)
Czwartek	8:00 do 9:00	Fitness dla seniorów – zajęcia online	-transmisja na grupie na Facebooku https://www.facebook.com/groups/158076512072662/
	10:00 do 12:00	Spotkanie brydżystów	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	12:00 do 14:00	Gry Stolikowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
Piątek	16:00 do 18:00	Sprawny umysł – sprawne ręce	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
1.08.2021 (niedziela)	od 18:00	Scena Plenerowa – Koncert Włodek Mazoń z zespołem	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
3.08.2021 (wtorek)	od 12:00	Wycieczka – Zwiedzamy Sukiennice z przewodnikiem	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
8.08.2021 (niedziela)	od 18:00	NCK Swingowa potańcówka pod gołym niebem	Zapisy i informacja: 506 303 304
10.08.2021 (wtorek)	od 9:00	Solec Zdrój Baseny Siarkowo- Mineralne	Zapisy i informacja: 506 303 304
17.08.2021 (wtorek)	od 12:00	MANGGHA – muzeum sztuki i techniki japońskiej – z przewodnikiem	Zapisy i informacja: 506 303 304
21.08.2021 (sobota)	Od 18:00	NCK – Koncert „Wały Jagiellońskie”	Zapisy i informacja: 506 303 304
25.08.2021 (środa)	Od 9:00	Wycieczka do Tarnowa- Zwiedzanie winnicy Dąbrówka z degustacją	Zapisy i informacja: 506 303 304
27.08.2021 (piątek)	Od 14:00	Spotkanie wolontariuszy	
28.08.2021 (Sobota)	Od 20:00	NCK Koncert Jubileuszowy Zespołu Wawele- Plener	Zapisy i informacja: 506 303 304

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.