



Centrum Aktywności Seniorów – Cyfrowe Centrum Bieńczyce

Osiedle Jagiellońskie 19, Kraków

Kontakt: tel. **666 580 390**

e-mail: bienczyce@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

OBOWIAZUJE OD 23.09.2021 r.

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2021 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8:00 do 8:45	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
	13:30 do 14:30	Język angielski - online (podstawowy)	https://meet.google.com/ads-gggc-tpu - zajęcia interaktywne Zajęcia od 13.09.2021 zajęcia przeniesione z czwartku
	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
Wtorek	11:00 do 12:00	Nordic Walking	Zbiórka nad Zalewem Nowohuckim obok Domu Wędkarza Informacja tel. 666 580 390 Zajęcia odwołane dnia 21.09.2021 oraz 28.09.2021 r.

	11:30 do 12:15	Aqua Aerobic	Zajęcia odbywają się na ul Ludwinowskiej 11, poziom -1 Kraków – BASEN LEMON Na zajęcia obowiązują zapisy tel. 666 580 390 Zajęcia odbędą się dnia 14.09.2021 oraz 21.09.2021 r.
	13:00 do 14:00	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 zmiana terminu zajęć od 7.09.2021
	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	Spotkania z teorią dietetyki i praktyczny warsztat kulinarny	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia odbędą się w dniu 14.09.2021
Środa	14:00 do 15:00	Język angielski – online (podstawowy)	Zajęcia prowadzone przez platformę Google Meet https://meet.google.com/ads-gggc-tpu - zajęcia interaktywne (wystarczy kliknąć na link) W dniu 1.09.2021 – zajęcia odwołane w godzinach 10:00-11:00 Od 15.09.2021 zmiana godzin na 14:00 do 15:00
	10:00 do 12:00	Gry Stolikowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	12:00 do 14:00	Z kuchnią na Ty	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	14:30 do 15:15	Zajęcia – Taniec w kręgu	Zajęcia będą odbywać się za pomocą platformy Zoom . Zapisy poprzez formularz https://forms.gle/KBsf9YCEULfPTHwPA w dniu 1.09.2021 – zajęcia odwołane
	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 29.09.2021

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
	10:30 do 12:00	Twórczy relaks	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 W dniu 23.09.2021 zajęcia odwołane
	12:00 do 13:00	Język angielski – online (podstawowy)	https://meet.google.com/ads-gggc-tpu - zajęcia interaktywne w dniu 2.09.2021 – zajęcia odwołane od 13.09.2021 zajęcia przeniesione na poniedziałek
	12:30 do 13:30	Nordic Walking	Zbiórka nad Zalewem Nowohuckim obok Domu Wędkarza Informacja tel. 666 580 390 Zajęcia dnia 23.09.2021, 30.09.2021
Piątek	16:00 do 18:00	Sprawny umysł – sprawne ręce	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	12:30 do 13:30	Język angielski – online (podstawowy)	Zajęcia 10.09.2021 i 17.09.2021

Zajęcia dodatkowe w wrześniu 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
7.09.2021 (wtorek)	od 11:45	Style Narodowe – Wycieczka	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zbiórka – Muzeum Narodowe ul. 3-go Maja
7.09.2021 (wtorek)	od 16:00 do 18:00	Pokaz tańców – ZORBA	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
8.09.2021 (środa)	od 9:00	Wycieczka do Solca Zdroju	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
11.09.2021 (sobota)	od 22:00	Parada Smoków – zakole Wisły	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
11.09.2029 (sobota)	od 19:00	NCK – Koncert VITO BAMBINO	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

21.09.2021 (wtorek)	od 10:00	Wycieczka do Rabka Zdrój	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
24.09.2021 (piątek)	od 19:00	NCK – Koncert Jubileuszowy – PUDELSI	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
24.09.2021 (piątek)	od 16:00	Spotkanie wolontariuszy	
25.09.2021 (sobota)	od 19:00	NCK – Koncert Maryla Rodowicz	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
26.09.2021 (niedziela)	od 20:00	NCK – Koncert Maryla Rodowicz	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
29-30.09.2021 (środa-czwartek)	od 9:00	V Mistrzostwa Seniorów na Bronowiance	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.