

**Centrum Aktywności Seniorów – Cyfrowe Centrum Bieńczyce**  
Osiedle Jagiellońskie 19, Kraków  
Kontakt: tel. **666 580 390**  
e-mail: [bienczyce@fabrykainicjatyw.pl](mailto:bienczyce@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 1.10.2021 r.**

**Harmonogram zajęć stałych – październik 2021 r.**

<b>dzień</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>Poniedziałek</b>	13:30 do 14:30	<b>Język angielski - online (podstawowy)</b>	<a href="https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu">https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu</a> - zajęcia interaktywne
	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
<b>Wtorek</b>	11:30 do 12:15	<b>Aqua Aerobic</b>	<b>Zajęcia odbywają się na ul Ludwinowskiej 11, poziom -1 Kraków – BASEN LEMON</b> <b>Na zajęcia obowiązują zapisy tel. 666 580 390</b> <b>Zajęcia odbędą się dnia 5.10.2021 oraz 19.10.2021 r.</b>
	13:00 do 14:00	<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

	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 12:00	<b>Gry Stołkowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	11:30 do 13:00	<b>Zdrowy kręgosłup (zajęcia sportowe, gimnastyczne)</b>	Zajęcia stacjonarne – odbywają się ul. Jagiellońska 19 ( Statutowy Budynek Spółdzielni mieszkaniowej Jutrzenka) <b>Z wyłączeniem 13.10.2021</b> Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	14:00 do 15:00	<b>Język angielski – online (podstawowy)</b>	Zajęcia prowadzone przez platformę Google Meet <a href="https://meet.google.com/ads-gggc-tpu">https://meet.google.com/ads-gggc-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>
<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
	10:30 do 12:00	<b>Twórczy relaks</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	12:30 do 13:30	<b>Nordic Walking</b>	<b>Zbiórka nad Zalewem Nowohuckim obok Domu Wędkarza Informacja tel. 666 580 390</b> <b>Zajęcia dnia 23.09.2021, 30.09.2021</b>
<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 październiku 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
<b>1.10.2021 (piątek)</b>	od 19:00	<b>NCK koncert Marcin Wyrostek</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

<b>3.10.2021 (niedziela)</b>	od 17:00	<b>NCK koncert "Śpiewające fortepiany"</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
<b>5.10.2021 (wtorek)</b>	od 9:00	<b>Wycieczka do Solca Zdroju</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
<b>15.10.2021 (piątek)</b>	od 18:30	<b>Opera Krakowska "Cosi fan tutte"</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
<b>22.10.2021 ( piątek)</b>	od16:00	<b>Spotkanie wolontariuszy</b>	

***W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji***

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***