



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

OBOWIĄZUJE OD 6.10.2021 r.

Harmonogram zajęć stałych – październik 2021 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	13:30 do 14:30	Język angielski - online (podstawowy)	https://meet.google.com/ads-gggc-tpu - zajęcia interaktywne
	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	11:30 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 5.10.2021 oraz 19.10.2021 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
	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
Środa	10:00 do 12:00	Gry Stolikowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	11:30 do 13:00	Zdrowy kręgosłup (zajęcia sportowe, gimnastyczne)	Zajęcia stacjonarne – odbywają się ul. Jagiellońska 19 (Statutowy Budynek Spółdzielni mieszkaniowej Jutrzenka) Rozpoczęcie zajęć od 27.10.2021 r. Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	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)
	14:30 do 15:15	Zajęcia – Taniec w kręgu	Zajęcia będą odbywać się za pomocą platformy Zoom . Zapisy poprzez formularz https://forms.gle/KBsf9YCEULfPTHwPA
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
	12:30 do 13:30	Nordic Walking	Zbiórka nad Zalewem Nowohuckim obok Domu Wędkarza Informacja tel. 666 580 390
Piątek	16:00 do 18:00	Sprawny umysł – sprawne ręce	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

Zajęcia dodatkowe w październiku 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
1.10.2021 (piątek)	od 19:00	NCK koncert Marcin Wyrostek	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
3.10.2021 (niedziela)	od 17:00	NCK koncert "Śpiewające fortepiany"	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
5.10.2021 (wtorek)	od 9:00	Wycieczka do Solca Zdroju	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
15.10.2021 (piątek)	od 18:30	Opera Krakowska "Cosi fan tutte"	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
22.10.2021 (piątek)	od16:00	Spotkanie wolontariuszy	

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.