



**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:**

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 23.11.2021 r.**

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

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	13:30 do 14:30	Język angielski - online (podstawowy)	<a href="https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu">https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu</a> - zajęcia interaktywne
	14:00 do 15:30	ZUMBA	<b>Zajęcia odbywają się w pomieszczeniach statutowych Spółdzielni Mieszkaniowej Jutrzenka os. Jagiellońskie 19</b> Zajęcia 8.11.2021 , 22.11.2021 Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	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	<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 2.11.2021. 16.11.2021 oraz 30.11.2021 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
	16:00 do 18:00	<b>Spotkania z teorią dietetyki i praktyczny warsztat kulinarny</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>Zajęcia w dniu 9.11.2021 r. oraz 23.11.2021</b> <b>W dniu 23.11.2021 – zajęcia odwołane</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 12:00	<b>Gry Stolikowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	12:00 do 14:00	<b>Język Angielski dla początkujących – zajęcia stacjonarne</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>Zajęcia rozpoczynają się od 10.11.2021</b>
	14:00 do 15:00	<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>
<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

	12:00 do 14:00	<b>Spotkania z teorią dietetyki i praktyczny warsztat kulinarny</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>Zajęcia w dniu 4.11.2021 r. oraz 25.11.2021</b> <b>W dniu 25.11.2021 – zajęcia odwołane</b>
	12:30 do 13:30	<b>Nordic Walking</b>	<b>Zbiórka pod CAS Cyfrowe Centrum Bieńczyce</b> <b>Informacja tel. 666 580 390</b>
<b>Piątek</b>	14:00 do 15:00	<b>Jak wykrywać kłamstwa</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>Zajęcia dnia 5.11.2021, 19.11.2021</b>
	15:00 do 16:00	<b>Zajęcia z obsługi smartfonów</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>W dniu 5.11.2021 – zajęcia odwołane</b>
	16:00 do 18:00	<b>Zajęcia z obsługi tabletów</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>W dniu 5.11.2021 – zajęcia odwołane</b>

## Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2021

<b>DZIEŃ</b>	<b>GODZINA</b>	<b>RODZAJ ZAJĘĆ</b>	<b>DOSTĘP/INFORMACJA</b>
<b>07.11.2021</b> (niedziela)	od 17:00	<b>NCK -Koncert „Tych lat nie odda nikt” -Jacek Wójcicki</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
<b>16.11.2021</b> (wtorek)	od 9:00	<b>Wycieczka do Solca Zdroju</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
<b>18.11.2021</b> (czwartek)	od 19:00	<b>NCK -program satyryczny Krzysztof Dauszewicz</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
19.11.2021 (piątek)	od 19:00	<b>NCK Koncert - Zespół Czerwono-Czarni</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
19.11.2021 (piątek)	od 16:00	<b>Spotkanie wolontariuszy</b>	
20.11.2021 (sobota)	od 19:00	<b>NCK Koncert Galowy- Festiwal Twórczości Korowód</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

26.11.2021 (piątek)	od 19:00	<b>NCK „Starość nie jest dla mięczaków”- Piotr Baltroczyk</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
27.11.2021 (sobota)	od 18:30	<b>Opera Krakowska -Pan Twardowski</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
30.11.2021	od 16:00	<b>Spotkanie Wolontariuszy</b>	

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

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