



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 26.11.2021 r.

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2021 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	13:30 do 14:30	Język angielski - online (podstawowy)	https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu - zajęcia interaktywne
	14:00 do 15:30	ZUMBA	Zajęcia odbywają się w pomieszczeniach statutowych Spółdzielni Mieszkaniowej Jutrzenka os. Jagiellońskie 19 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	Zajęcia odbywają się na ul Ludwinowskiej 11, poziom -1 Kraków – BASEN LEMON Na zajęcia obowiązują zapisy tel. 666 580 390

			Zajęcia odbędą się dnia 2.11.2021. 16.11.2021 oraz 30.11.2021 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
	16:00 do 18:00	Spotkania z teorią dietetyki i praktyczny warsztat kulinarny	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia w dniu 9.11.2021 r. oraz 23.11.2021 W dniu 23.11.2021 – zajęcia odwołane
	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
	12:00 do 14:00	Język Angielski dla początkujących – zajęcia stacjonarne	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia rozpoczynają się od 10.11.2021
	14:00 do 15:00	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
	8:00 do 9:00	Fitness dla seniorów – zajęcia online	-transmisja na grupie na Facebooku https://www.facebook.com/groups/158076512072662/
Czwartek	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

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

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2021

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

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

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.