



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 | 12:00 do 16:00 |
| 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 24.05.2022 r.

Harmonogram zajęć stałych – maj 2022 r.

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|---------------------|----------------|--|--|
| Poniedziałek | 14:20 do 15:20 | Język angielski – online (podstawowy) | https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu - zajęcia interaktywne 2.05.2022 0 zajęcia odwołane |
| | 14:00 do 15.30 | ZUMBA | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, Pomieszczenie Statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzienka Zajęcia odbędą się w dniach : 09.05.2022 ,23.05.2022 |
| | 12:00 do 14:00 | Jak wiedzieć więcej o przodkach - podstawy Genealogii | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| | 14:00 do 16:00 | Kącik Porad – Sprawy codzienne | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |

| | | | |
|----------|----------------|---|---|
| Wtorek | 11:30 do 12:30 | Zajęcia nordic walking | Zbiórka obok fontanny – AWF (Park Lotników) Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 3.05.2022 – zajęcia odwołane |
| | 12:30 do 13:30 | Zajęcia slow motion walking | Zbiórka obok fontanny – AWF (Park Lotników) Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| | 12:00 do 13:00 | Język Włoski – zajęcia online | Zajęcia będą odbywać się na Meet Google https://meet.google.com/rdi-ubxp-mxi zajęcia interaktywne 3.05.2022 – zajęcia odwołane |
| | 14:00 do 16:00 | Język Angielski dla początkujących – zajęcia stacjonarne | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 3.05.2022 – zajęcia odwołane |
| | 16:00 do 18:00 | Seniorze, rozmawiaj biegle po angielsku – zajęcia stacjonarne | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia od 10.05.2022 r. |
| | 16:00 do 18:00 | Zajęcia artystyczne – szydełkowanie | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 3.05.2022, 10.05.2022, 17.05.2022, 24.05.2022, 31.05.2022 – zajęcia odwołane |
| Środa | 10:00 do 12:00 | Zajęcia komputerowe – podstawowy | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| | 12:00 do 14:00 | Zajęcia z obsługi smartfonów – podstawowy | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| Czwartek | 10:30 do 12:00 | Twórczy relaks | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia odbędą się dnia 5.05.2022 r. oraz 19.05.2022 r. |
| | 10:00 do 12:00 | Mediacje | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia odbędą się dnia 12.05.2022 r. oraz 26.05.2022 r. |
| | 12:00 do 14:00 | Gry Stolikowe | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 W dniu 12.05.2022 – zajęcia odwołane |
| | 13:00 do 13:45 | Aktywne oddychanie | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zbiórka Tężnia nad Zalewem Nowohuckim |

| | | | |
|---------------|----------------|-------------------------------------|---|
| Piątek | 15:00 do 16:30 | Zajęcia z obsługi komputera | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Rozpoczęcie zajęć od 13.05.2022 W dniu 13.05.2022 zajęcia odbędą się od 14:00 do 15:30 |
| | 16:30 do 18:00 | Zajęcia z obsługi smartfonów | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Rozpoczęcie zajęć od 13.05.2022 W dniu 13.05.2022 – zajęcia odwołane |

Zajęcia dodatkowe w maju 2022 r.

| DZIEŃ | GODZINA | RODZAJ ZAJĘĆ | DOSTĘP/INFORMACJA |
|---------------------------|------------------------------------|---|--|
| 6.05.2022 (piątek) | od 14:00 do 15:00 | Spotkanie wolontariuszy | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| 07.05.2022 (sobota) | od 18.00 do 20.00 | NCK Historia muzyki wg Waldemara Malickiego | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| 12.05.2022 (Czwartek) | 12:00 do 14:00 | Wiosenne spotkanie seniorów | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| 13.05.2022 (Piątek) | 16:00 do 17:30 | Wizyta studyjna Fundacji z Marzeniami | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| 13.05.2022 (piątek) | od. godz.18.30/3 godz. 5 minut/ | Opera Krakowska Hrabina Marica - operetka | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| 14.05.2022 (Sobota) | 17:00 do 19:00 | Spotkanie w Domu Utopii - Międzynarodowego Centrum Empatii (os. Szkolne 26a) z Dorotą Kolak | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| 15.05.2022 (niedziela) | od 17.00 do 19.00 | NCK Alicja Majewska i Włodzimierz Korcz Jubileusz 45 lat na scenie | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| 17.05.2022 (wtorek) | od 9:00 do 18:00 | Wycieczka do Lanckorona | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| 17.05.2022 (wtorek) | od 9:00 do 18:00 | Wyjazd do Solca Zdroju | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |

| | | | |
|----------------------------|-------------------------------|--|--|
| 19.05.2022. czwartek | od 18.00 do 20.00 | NCK Najpiękniejsze piosenki Agnieszki Osieckiej - śpiewa Agnieszka Grochowicz | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| 22.05.2022. (niedziela) | od godz. 18.00 /140 minut/ | NCK Teatr Capitol Kochane pieniądze /kryminalna farsa/ | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| 24.05.2022. (wtorek) | Od 19.00 -20.30 | NCK -Koncert Narodowej Kapeli Bandurzystów Ukrainy "O Ukraino! O Matko moja! " | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| 24.05.2022 (środa) | Od 14.00-15.30 | Spotkanie z psychologiem w ramach projektu – Spokój jest we mnie | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| 27.05.2022 (piątek) | Od 14.00-15.30 | Spotkanie z psychologiem w ramach projektu – Spokój jest we mnie | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| 28.05.2022. (sobota) | od godz. 19.00 do 21.00 | NCK Andrzej Sikorowski Jubileusz 50 lat na scenie | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| 29.05.2022. (niedziela) | od godz. 18.00 do 20.00 | NCK Paweł Orkisz Jubileusz 45 lat na scenie | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.