



## 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	12:00 do 16:00
wtorek	14:00 do 18:00
środa	11:00 do 15:00
czwartek	10:00 do 14:00
piątek	14:00 do 18:00

**OBOWIĄZUJE OD 01.09.2022 r.**

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2022 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11:00 do 11:45	Zajęcia nordic walking	<b>Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390</b> Miejsce spotkania: Nad Zalewem ul. Bulwarowa (Dom Wędkarza)
	12:30 do 13:15	Zajęcia slow motion walking	<b>Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390</b> Miejsce spotkania: Nad Zalewem ul. Bulwarowa (Dom Wędkarza)
	13:00 do 14:00	<b>JOGA</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390</b> Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka <b>dnia 05.09.2022 , 19.09.2022</b>
	14:00 do 15.30	<b>ZUMBA</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka <b>19.08.2022</b>

	12:00 do 15:00	<b>Zajęcia komputerowe/ smartfony</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>Rozpoczęcie zajęć 5.09.2022</b>
	15:00 do 16:00	<b>Kącik porad-sprawy codzienne</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>Wtorek</b>	12:00 do 13:00	<b>Język Włoski – zajęcia online</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>Język angielski – podstawy</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
	16:00 do 17:00	<b>Bezpieczeństwo fizyczne seniora</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
	17:00 do 18:00	<b>Jak wiedzieć więcej o przodkach - podstawy Genealogii</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>Środa</b>	8:00 do 9:00	<b>Język angielski – online (podstawowy)</b>	<a href="https://meet.google.com/ads-gggc-tpu">https://meet.google.com/ads-gggc-tpu</a> - zajęcia interaktywne
	12:00 do 15:00	<b>Zajęcia komputerowe/ smartfony</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>prowadzi Robert Bochenek</b>
	11:00 do 12:00	<b>Kącik Porad sprawy codzienne</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>Czwartek</b>	10:30 do 12:00	<b>Twórczy relaks</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>Zajęcia odbędą się w dniach 1.09.2022 i 15.09.2022</b>
	10:00 do 12:00	<b>Mediacje</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>Zajęcia odbędą się dnia 8.09.2022 i 29.09.2022</b>
	12:00 do 13:00	<b>Gry Stolikowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
	13:00 do 14:00	<b>Gry w bule, molky</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>

<b>Piątek</b>	14:00 do 15:00	<b>Gry w bule, molky</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
	13:45 do 14:30	<b>Aktywne oddychanie</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> Zajęcia Park Lotników AWF
	15:00 do 18:00	<b>Zajęcia komputerowe/ smartfony</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>prowadzi Artur Kustosz</b>

### Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2022 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
<b>01.09.2022</b> (poniedziałek)	od 12:00 do 13:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>03.09.2022</b> (sobota)	od 07:00 do 15:00	V Zawody Wędkarskie o puchar Prezydenta Miasta Krakowa	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>18.09.2022</b> (niedziela)	od 17:00 do 19:00	NCK WIELKA REWIA OPERETKI I MUSICALU	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>19.09.2022.</b> (poniedziałek)	od 9:00 do 17:00	VII Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+, 70+, 75+ 80+	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>20.09.2022.</b> (wtorek)	od 8:30 do 13:00	VII Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+, 70+, 75+ 80+	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>

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

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