



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	11:00 do 15:00
czwartek	10:00 do 14:00
piątek	14:00 do 18:00

OBOWIĄZUJE OD 23.11.2022 r.

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2022 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11:30 do 12:30	Zajęcia nordic walking	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: Nad Zalewem ul. Bulwarowa (Dom Wędkarza)
	12:30 do 13:30	Zajęcia slow motion walking	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: Nad Zalewem ul. Bulwarowa (Dom Wędkarza)
	12:30 do 13:15	JOGA	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Zajęcia odbywają się na os. Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka dnia 14.11.2022 , 28.11.2022,

Poniedziałek	13:15 do 14:00	Zajęcia zdrowy kręgosłup	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka dnia 14.11.2022 , 28.11.2022,
	12:00-14:00	Mediacje	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Zajęcia dnia 7.11.2022 ,14.11.2022, 21.11.20220
	14:45 do 15:30	ZUMBA	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka dnia 07.11.2022,14.11.2022, 21.11.2022, 28.11.2022
	15:00 do 16:00	Kącik porad-sprawy codzienne	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
Wtorek	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
	14:00 do 15:30	J. angielski – podstawowy – stacjonarny	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	16:00 do 17:00	Bezpieczeństwo fizyczne seniora	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia odbędą się w dniach 08.11.2022 i 22.11.2022
Środa	12:00 do 15:00	Zajęcia komputerowe/ smartfony	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 prowadzi Robert Bochenek
	13:40 do 14:40	Język angielski – online (podstawowy)	https://meet.google.com/ads-gggc-tpu - zajęcia interaktywne
	11:00 do 12:00	Kącik Porad sprawy codzienne	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
Czwartek	11:00 do 12:30	Twórczy relaks	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia odbędą się w dniach 03.11.2022 i 17.11.2022

Czwartek	12:00 do 13:00	Gry Stolikowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	13:00 do 14:00	Gry w bule, molky	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
Piątek	14:00 do 15:00	Gry w bule, molky	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	14:00 do 14:45	Aktywne oddychanie	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia Park Lotników AWF
	15:00 do 18:00	Zajęcia komputerowe/ smartfony	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 prowadzi Artur Kustosz

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2022 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
03.11.2022 (czwartek)	od 12:00 do 14:00	Dziedzictwo Kobiet – Żeńszczyzna	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
5.11.2022 (sobota)	od 11:00 do 13:00	Muzeum Cystersów – ul. Klasztorna - Zwiedzanie z przewodnikiem	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
9.11.2022 (środa)	Od 19:30 do 21:00	NCK- Musical Grease – powrót legandy (Krakowska academia musicalu)	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
10.11.2022 (czwartek)	od 10:00 do 12:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
10.11.2022 (czwartek)	Od 18:00 do 20:00	NCK – Najpiękniejsze piosenki Leonarda Cohena - śpiewa Przemysław Lembicz	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
15.11.2022 (wtorek)	Od 19:00 do 21:00	Teatr Variete – Pan Molier prosi do tańca – spektakl baletu	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
18.11.2022 (piątek)	Od 19:00 do 21:00	NCK – Raz Dwa Trzy , człowiek czasami serce otworzy	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

19.11.2022 (sobota)	Od 18:00 do 21:00	NCK – Koncert Andrzej Krzywy I Maciej Miecznikowski 2 Man Show	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
20.11.2022 (niedziela)	Od 18:00 do 21:00	NCK Festiwal Twórczości Korowód Blues o starych sąsiadach – koncert galowy	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
23.11.2022 (środa)	od 13:00 do 15:00	Spotkanie jesienne seniorów z CAS Cyfrowe Centrum	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka os. Jagiellońskie 19

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.