



**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:**

<b>poniedziałek</b>	<b>12:00 do 16:00</b>
<b>wtorek</b>	<b>14:00 do 18:00</b>
<b>środa</b>	<b>11:00 do 15:00</b>
<b>czwartek</b>	<b>10:00 do 14:00</b>
<b>piątek</b>	<b>14:00 do 18:00</b>

**OBOWIĄZUJE OD 12.12.2022 r.**

**Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2022 r.**

<b>dzień</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>Poniedziałek</b>	11:30 do 12:30	Zajęcia nordic walking	<b>Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390</b> Miejsce spotkania: Nad Zalewem ul. Bulwarowa (Dom Wędkarza)
	12:30 do 13:30	Zajęcia slow motion walking	<b>Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390</b> Miejsce spotkania: Nad Zalewem ul. Bulwarowa (Dom Wędkarza)
	12:30 do 13:15	<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 12.12.2022 r., 19.12.2022 r.,</b>
	13:15 do 14:00	Zajęcia zdrowy kręgosłup	<b>Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390</b> Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka <b>dnia 12.12.2022 r., 19.12.2022 r.,</b>

	14:45 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>dnia 05.12.2022, 12.12.2022, 19.12.2022,</b>
	14:00 do 15:30	<b>Język angielski – początkujący stacjonarny</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</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
	16:00 do 17:00	<b>Bezpieczeństwo fizyczne seniora</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>Zajęcia odbędą się w dniach 06.12.2022 i 13.12.2022</b>
<b>Środa</b>	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>
	13:40 do 14:40	<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
	11:00 do 12:00	<b>Kącik Porad sprawy codzienne</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>Czwartek</b>	10:00 do 12:00	<b>Gry Stolikowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
	11:00 do 12:30	<b>Twórczy relaks</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>Zajęcia odbędą się w dniach 08.12.2022 i 15.12.2022</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>

	14:00 do 14:45	<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> <b>w dniu 2.12.2022 – zajęcia odwołane</b> <b>w dniu 16.12.2022 – zajęcia odwołane</b> <b>w dniu 23.12.2022 – zajęcia odwołane</b> <b>w dniu 30.12.2022 – zajęcia odwołane</b>

### Zajęcia dodatkowe w grudniu 2022 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
08.12.2022 (czwartek)	od 18:00 do 20:00	NCK Koncert "Zacznij od Bacha" Najpiękniejsze piosenki Zbigniewa Wodeckiego śpiewa Karol Berger	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
14.12.2022 (środa)	od 12:00 do 16:00	ICE Kraków Konkurs Malarski "Sercem i Pędzlem" oraz Koncert dla Seniorów	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
16.12.2022 (piątek)	od 14:00 do 17:00	Spotkanie wigilijne seniorów z CAS Cyfrowe Centrum Bieńczyce	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
22.12.2022 (czwartek)	od 11:00 do 12:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
29.12.2022 (czwartek)	od 11:00 do 12:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
29.12.2022 (piątek)	od 18:00 do 20:00	NCK Koncert Zespołu Skaldowie	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>

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

•

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**