



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	13:00 do 17:00
wtorek	15:00 do 19:00
środa	10:00 do 14:00
czwartek	10:00 do 14:00
piątek	15:00 do 19:00

OBOWIĄZUJE OD 16.01.2023 r.

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2023 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) Zajęcia w dniach 16.01.2023, 23.01.2023, 30.01.2023
	12:30 do 13:30	Zajęcia Slow Motion Walking	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: Nad Zalewem ul. Bulwarowa (Dom Wędkarza) Zajęcia w dniach 16.01.2023, 23.01.2023, 30.01.2023
	13:30 do 14:30	JOGA	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia w dniach 23.01.2023, 30.01.2023
	14:30 do 15.30	ZUMBA	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

			Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia w dniach 23.01.2023,
	14:00 do 15:00	Język angielski – początkujący stacjonarny	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia w dniach 23.01.2023, 30.01.2023
	15:00 do 17:00	Gry stolikowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
Wtorek	16:00 do 17:00	Bezpieczeństwo fizyczne seniora	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia odbędą się w dniach 17.01.2023 i 31.01.2023
	17:00 do 19:00	Gry stolikowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
Środa	10:00 do 12:00	Mediacje	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia odbędą się w dniu 18.01.2023
	12:00 do 14:00	Gry stolikowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
Czwartek	10:00 do 11:00	Język włoski – podstawowy stacjonarny	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia w dniach 19.01.2023 i 26.01.2023
	11:00 do 12:30	Twórczy relaks	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia w dniach 19.01.2023 i 26.01. 2023
Piątek	15:00 do 16:00	Zajęcia smartfonowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 prowadzi Artur Kustosz
	16:00 do 17:00	Zajęcia z obsługi tabletów	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 prowadzi Artur Kustosz
	17:00 do 19:00	Wieczory filmowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2023 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
05.01.2023 (czwartek)	od 11:00 do 13:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
22.01.2023 (niedziela)	od 17:00 do 19:00	NCK koncert " Wielka Gala Operetkowa"	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
28.01.2023 (Sobota)	Od 19:00 do 21:40	NCK Musical "Skrzypek na dachu"	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.