



## Centrum Aktywności Seniorów – Cyfrowe Centrum Bieńczyce

Osiedle Jagiellońskie 19, Kraków

Kontakt: tel. **666 580 390**

e-mail: [bieńczyce@fabrykainicjatyw.pl](mailto:bieńczyce@fabrykainicjatyw.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

<b>poniedziałek</b>	<b>13:00 do 17:00</b>
<b>wtorek</b>	<b>15:00 do 19:00</b>
<b>środa</b>	<b>10:00 do 14:00</b>
<b>czwartek</b>	<b>10:00 do 14:00</b>
<b>piątek</b>	<b>15:00 do 19:00</b>

### OBOWIĄZUJE OD 1.03.2023 r.

#### Harmonogram zajęć stałych – marca 2023 r.

<b>dzień</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>Poniedziałek</b>	11:30 do 12:30	<b>Zajęcia nordic walking</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390</b> <b>Miejsce spotkania: Nad Zalewem ul. Bulwarowa (Dom Wędkarza)</b>
	12:30 do 13:30	<b>Zajęcia Slow Motion Walking</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390</b> <b>Miejsce spotkania: Nad Zalewem ul. Bulwarowa (Dom Wędkarza)</b>
	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>Zajęcia w dniach 13.03.2023, 27.03.2023</b>

<b>Poniedziałek</b>	14:00 do 15:00	<b>ZUMBA</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka <b>Zajęcia w dniach 13.03.2023, 27.03.2023</b>
	15:00 do 16:00	<b>Zajęcia komputerowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Prowadzi Robert Bochenek
<b>Wtorek</b>	15:00 do 16:00	<b>Gry karciane</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	16:00 do 17:00	<b>Bezpieczeństwo fizyczne seniora</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>Zajęcia odbędą się w dniach 07.03.2023 i 21.03.2023</b>
	17:00 do 19:00	<b>Gry stolikowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
<b>Środa</b>	10:00 do 12:00	<b>Gry komputerowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>Zajęcia w dniach 8.03.2023, 15.03.2023</b>
	10:00 do 12:00	<b>Mediacje</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>Zajęcia w dniach 1.03.2023, 22.03.2023 i 29.03.2023</b> <b>dnia 1.03.023 r. – zajęcia odwołane</b>
	12:00 do 14:00	<b>Gry stolikowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
<b>Czwartek</b>	10:00 do 11:00	<b>Język włoski – podstawowy stacjonarny</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	11:00 do 12:30	<b>Twórczy relaks</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>Zajęcia w dniach 02.03.2023 i 9.03. 2023</b>
	12:30 do 13:30	<b>Zajęcia z obsługi komputera</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
<b>Piątek</b>	15:00 do 16:00	<b>Zajęcia z obsługi tabletów</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>prowadzi Artur Kustosz</b>
	16:00 do 17:00	<b>Zajęcia smartfonowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>prowadzi Artur Kustosz</b>
	17:00 do 19:00	<b>Wieczory filmowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

## Zajęcia dodatkowe w marcu 2023 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
16.03.2023 (czwartek)	od 11:00 do 12:30	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
1.03.2023 (środa)	od 12:00 do 14:00	Jakie są korzyści z wykorzystania mediacji w rozwiązywaniu konfliktów w sąsiedztwie	Spotkanie odbędzie się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>dnia 1.03.023 r. – zajęcia odwołane</b>
04.03.2023 (sobota)	od 19:30 do 21:30	Opera Krakowska - Cyrulik Sewilski	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
19.03.2023 (niedziela)	od 18:30 do 20:30	Opera Krakowska - Baron Cygański	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
22.03.2023 (środa)	od 12:00 do 14:00	Jak przygotować się do mediacji i co można oczekiwać podczas procesu mediacji?	Spotkanie odbędzie się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
23.03.2023 (czwartek)	Od 8:30 do 16:30	Wycieczka do Tarnowa z przewodnikiem	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
29.03.2023 (środa)	od 12:00 do 14:00	Jakie są najczęstsze problemy, które występują w osiedlach mieszkaniowych i jak mediacja może pomóc w ich rozwiązaniu?	Spotkanie odbędzie się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>

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

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**