



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 30.03.2023 r.

Harmonogram zajęć stałych – marca 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)
	12:30 do 13:30	Zajęcia Slow Motion Walking	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: Nad Zalewem ul. Bulwarowa (Dom Wędkarza)
	13:00 do 14:00	JOGA	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia w dniach 13.03.2023, 27.03.2023
	14:00 do 15:00	ZUMBA	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia w dniach 13.03.2023, 27.03.2023

	15:00 do 16:00	Zajęcia komputerowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Prowadzi Robert Bochenek
Wtorek	15:00 do 16:00	Gry karciane	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 07.03.2023 i 21.03.2023
	17:00 do 19:00	Gry stolikowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
Środa	10:00 do 12:00	Gry komputerowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia w dniach 8.03.2023, 15.03.2023
	10:00 do 12:00	Mediacje	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia w dniach 1.03.2023, 22.03.2023 i 29.03.2023 dnia 1.03.023 r. – zajęcia odwołane
	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
	11:00 do 12:30	Twórczy relaks	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia w dniach 02.03.2023 i 9.03. 2023
	12:30 do 13:30	Zajęcia z obsługi komputera	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 W dniu 16,23,30.03.2023 – zajęcia odwołane
	12:30 do 13:30	J. angielski dla początkujących	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia od 16.03.2023 r. w dniu 30.03.2023 – zajęcia odwołane
Piątek	15:00 do 16:00	Zajęcia z obsługi tabletów	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 prowadzi Artur Kustosz W dniu 24.03.2023 – zajęcia odwołane
	16:00 do 17:00	Zajęcia smartfonowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 prowadzi Artur Kustosz W dniu 24.03.2023 – zajęcia odwołane

	17:00 do 19:00	Wieczory filmowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
--	----------------	-------------------------	--

Zajęcia dodatkowe w marca 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 - 666 580 390
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 - 666 580 390 dnia 1.03.2023 r. – zajęcia odwołane
04.03.2023 (sobota)	od 19:30 do 21:30	Opera Krakowska - Cyrulik Sewilski	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
15.03.2023 (Środa)	od 10:00 do 12:00	Muzeum Nowej HUTY „ATOMOWA GROZA”	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
19.03.2023 (niedziela)	od 18:30 do 20:30	Opera Krakowska - Baron Cygański	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
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 - 666 580 390
23.03.2023 (czwartek)	Od 8:30 do 16:30	Wycieczka do Tarnowa z przewodnikiem	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
24.03.2023 (Piątek)	od 12:00 do 14:00	NCK Podróżujący Festiwal 2023	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
29.03.2023 (środa)	od 12:00 do 14:00	Jakie są najczęstsze problemy, które występują w osiedlach mieszkaniowych i jak	Spotkanie odbędzie się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka

		mediacja może pomóc w ich rozwiązaniu?	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
30.03.2023 (czwartek)	od 12:00 do 14:00	Spotkanie wielkanocne seniorów	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.