



Centrum Aktywności Seniorów – Cyfrowe Centrum Bieńczyce

Osiedle Jagiellońskie 19, Kraków

Kontakt: tel. **666 580 390**

e-mail: bieńczyce@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

O BOWIĄZUJE OD 15.05.2023 r.

Harmonogram zajęć stałych – maj 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 8,22.05.2023

Poniedziałek	14:00 do 15:00	ZUMBA	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkańcowa Jutrzenka Zajęcia 8,22.05.2023
	13:30 do 14:30	Trening umysłu	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 W dniu 15.05.2023 – zajęcia odwołane
	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 09.05.2023 i 16.05.2023
	15:00 do 16:00	Smovey na świeżym powietrzu	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia od 9.05.2023 r.
	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 dniu 10.05.2023
	11:00 do 12:30	Twórczy relaks	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia w dniu 17.05.2023, 24.05.2023 - odwołane
	12:30 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 dniu 18.05.2023
	12:30 do 13:30	J. angielski dla początkujących	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
Piątek	15:00 do 16:00	Zajęcia z obsługi tabletów	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 prowadzi Artur Kustosz

	16:00 do 17:00	Zajęcia smartfonowe	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 maju 2023 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
1.05.2023	9:00 – 16:00	Majówka w Niepołomicach	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
31.05.2023 (środa)	10:00 - 12:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
20.05.2023 21.05.2023	18:30 – 20:30	Gala Operetkowa „Uśmiechnij się z Kiepurą”	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.