



## 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>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 18.05.2023 r.**

### Harmonogram zajęć stałych – maj 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 Miejsce spotkania: Nad Zalewem ul. Bulwarowa (Dom Wędkarza)</b>
	12:30 do 13:30	<b>Zajęcia Slow Motion Wolking</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 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 Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia 8,22.05.2023</b>

<b>Poniedziałek</b>	14:00 do 15:00	<b>ZUMBA</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkańcowa Jutrzenka <b>Zajęcia 8,22.05.2023</b>
	13:30 do 14:30	<b>Trening umysłu</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>W dniu 15.05.2023 – zajęcia odwołane</b>
	15:00 do 16:00	<b>Zajęcia komputerowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> Prowadzi Robert Bochenek
<b>Wtorek</b>	15:00 do 16:00	<b>Gry karciane</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
	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 09.05.2023 i 16.05.2023</b>
	15:00 do 16:00	<b>Smovey na świeżym powietrzu</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>Zajęcia od 9.05.2023 r.</b>
	17:00 do 19:00	<b>Gry stolikowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>Środa</b>	10:00 do 12:00	<b>Gry komputerowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> Zajęcia w dniu 10.05.2023
	11:00 do 12:30	<b>Twórczy relaks</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>Zajęcia w dniu 17.05.2023, 24.05.2023 - odwołane</b>
	12:30 do 14:00	<b>Gry stolikowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>Czwartek</b>	10:00 do 11:00	<b>Język włoski – podstawowy stacjonarny</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 w dniu 18.05.2023</b>
	12:30 do 13:30	<b>J. angielski dla początkujących</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>W dniu 18.05.2023 r. – zajęcia odwołane</b>

<b>Piątek</b>	15:00 do 16:00	<b>Zajęcia z obsługi tabletów</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>prowadzi Artur Kustosz</b>
	16:00 do 17:00	<b>Zajęcia smartfonowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>prowadzi Artur Kustosz</b>
	17:00 do 19:00	<b>Wieczory filmowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>

### Zajęcia dodatkowe w maju 2023 r.

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

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

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***