



## 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:

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 24.07.2023 r.

### Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2023 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	13:00 do 14:00	<b>JOGA</b>	Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka <b>Zajęcia w dniu 10.07, 24.07, obowiązują zapisy</b>
	13:00 do 14:00	<b>Trening umysłu</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>Odwołany 03.07</b>
	14:00 do 15:00	<b>j. angielski</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>Zajęcia w dniu 24,31.07.2023 r.</b>
	15:00 do 16:00	<b>Zajęcia komputerowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>Prowadzi Robert Bochenek</b>
Wtorek	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>W dniach 11,18,25.07 – zajęcia odwołane</b>
	15:00 do 16:00	<b>Smovey na świeżym powietrzu</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</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>
	12:00 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> <b>Odwołany 13.07 i 20.07</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 w dniu 14.07 – zajęcia odwołane</b>
	16:00 do 17:00	<b>Zajęcia smartfonowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>prowadzi Artur Kustosz w dniu 14.07 – zajęcia odwołane</b>
	17:00 do 19:00	<b>Wieczory filmowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>

### Zajęcia dodatkowe w lipcu 2023 r.

<b>DZIEŃ</b>	<b>GODZIN A</b>	<b>RODZAJ ZAJĘĆ</b>	<b>DOSTĘP/INFORMACJA</b>
03.07.2023	11:00-15:00	Wycieczka Dolina Mnikowska	- proszę zabrać dobre buty, zbiórka 10:45 przystanek Salwator autobus strefowy 209
04.07.2023	10:00-12:00	Spotkanie wolontariuszy	
06.07.2023	10:00-14:00	Turniej między CASOwy Molky	Kluzeka 6, możliwość nauki, gry i turniej
18.07.2023	10:00-14:00	Spotkanie plenerowe dla seniorów- Park Krakowski	Chętni do włączenia się w organizacji proszeni o kontakt. W planie: nordicwolving, stanowisko z pielęgniarką, oprowadzanie przewodnickie.
25.07.2023	09:00-19:00	Wycieczka Solec - baseny	Zapisy i szczegóły tel. <b>666 580 390</b>
27.07.2023	09:00-16:00	Ciężkowice - wycieczka	Zapisy i szczegóły tel. <b>666 580 390</b>
27.07.2023	14:00-17:00	Wycieczka - Plener malarski w Ojcowskim Parku Narodowym.	Zapisy i szczegóły tel. <b>666 580 390</b>
28.07.2023	10:00-14:00	Gra terenowa NH	Spacer i gra terenowa, mini piknik

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

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