



## 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 04.08.2023 r.**

### Harmonogram zajęć stałych – sierpień 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>      | Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: Nad Zalewem ul. Bulwarowa (Dom Wędkarza)   |
|                     | 12:30 do 13:30 | <b>Zajęcia Slow Motion Walking</b> | Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: Nad Zalewem ul. Bulwarowa (Dom Wędkarza)   |
|                     | 13:00 do 14:00 | <b>JOGA</b>                        | Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielni Mieszkaniowa Jutrzenka <b>Zajęcia w miesiącu sierpniu – odwołane.</b> |
|                     | 13:00 do 14:00 | <b>Trening umysłu</b>              | Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>   |
|                     | 14:00 do 15:00 | <b>j. angielski</b>                | Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>   |

|                 |                |  |  |
|-----------------|----------------|--|--|
|                 | 15:00 do 16:00 | <b>Zajęcia komputerowe</b>                   | Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b><br><b>Prowadzi Robert Bochenek</b>                |
| <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><br><b>Zajęcia w miesiącu sierpniu – 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><br><b>10.08.2023 – 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><br><b>prowadzi Artur Kustosz</b>                  |
|                 | 16:00 do 17:00 | <b>Zajęcia smartfonowe</b>                   | Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b><br><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 sierpniu 2023 r.

| DZIEŃ      | GODZIN A    | RODZAJ ZAJĘĆ  | DOSTĘP/INFORMACJA                              |
|------------|-------------|---|--|
| 01.08.2023 | 16:00-17:00 | Spotkanie wolontariuszy                                 |  |
| 14.08.2023 | 15:00-18:00 | Koncert zespołu „Mazowsze”                              | Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> |
| 20.08.2023 | 15.00-17.00 | NCK Plener – koncert „potańcówka –poczęstunek dla gości | Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> |
|            |             |   |  |

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

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

