



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 22.08.2023 r.

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 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) od dnia 8.08.2023 – zajęcia przeniesione na wtorek
	12:30 do 13:30	Zajęcia Slow Motion Walking	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: Nad Zalewem ul. Bulwarowa (Dom Wędkarza) od dnia 8.08.2023 – zajęcia przeniesione na wtorek
	13:00 do 14:00	JOGA	Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielni Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia w miesiącu sierpniu – odwołane.
	13:00 do 14:00	Trening umysłu	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

Poniedziałek	14:00 do 15:00	j. angielski	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	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 w miesiącu sierpniu – odwołane.
	15:00 do 16:00	Smovey na świeżym powietrzu	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	17:00 do 18:00	Zajęcia Slow Motion Walking	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: Park AWF zbiórka pod fontannami Zajęcia od 8.08.2023
	18:00 do 19:00	Zajęcia Nordic Walking	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: Park AWF zbiórka pod fontannami Zajęcia od 8.08.2023
	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
	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 10.08.2023 – zajęcia odwołane
Piątek	15:00 do 16:00	Zajęcia z obsługi tabletów	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 prowadzi Artur Kustos 25.08.2023 – zajęcia odwołane
	16:00 do 17:00	Zajęcia smartfonowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 prowadzi Artur Kustos 25.08.2023 – zajęcia odwołane
	17:00 do 19:00	Wieczory filmowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2023 r.

DZIEŃ	GODZINA	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 - 666 580 390
20.08.2023	15.00-17.00	NCK Plener – koncert „potańcówka –poczęstunek dla gości	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
22.08.2023	10:00 -18:00	Wycieczka do Ojcowa – Pstrąg Ojcowski, zwiedzanie	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.