



Centrum Aktywności Seniorów – Cyfrowe Centrum Bieńczyce

Osiedle Jagiellońskie 19, Kraków

Kontakt: tel. **666 580 390**

e-mail: 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 25.09.2023 r.

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2023 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	12:00 do 13:00	Zajęcia nordic walking	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: ZALEW NOWOHUCKI Zajęcia w dniu 4.09.2023 odwołane
	13:00 do 14:00	Zajęcia Slow Motion Wolking	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: ZALEW NOWOHUCKI Zajęcia w dniu 4.09.2023 odwołane
	13:00 do 14:00	JOGA	Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia w dniach: 4.09,18.09.2023
	14:00 do 15:00	ZUMBA	Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia w dniu: 18.09.2023
	13:00 do 14:00	Trening umysłu	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	14:00 do 15:00	j. angielski	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 25.09.2023 – 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
	15:00 do 16:00	Smovey na świeżym powietrzu	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia od 12.09.2023 r. Zajęcia w dniu 19.09.2023 r. – odwołane
	16:00 do 17:00	Bezpieczeństwo fizyczne seniora	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia w dniach 5,19.09.2023
	17:00 do 19:00	Gry stolikowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
Środa	10:00 do 11:00	Język włoski – podstawowy stacjonarny	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	11:00 do 14:00	Gry stolikowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
Czwartek	11:00 do 12:00	Gry komputerowe	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 wrześniu 2023 r.

DZIEŃ	GODZIN A	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
06-07.09.2023	10:00-15:00	Rejsy po Wiśle	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
06.09.2023	12:00-14:00	Spotkanie wolontariuszy	
08.09.2023	17:00-18:00	Spotkanie Budżet obywatelski-proponycja projektów	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
09.09.2023	11:00-13:00	Piknik sąsiedzki Od Juniora do seniora	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
14.09.2023	8:30-14:00	wycieczka do Korzkwi (Projekt Barter)	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
17.09.2023	16.00-18.00	NCK Wielka Gala Muzyki Filmowej	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
20.09.2023	9:00-17:00	Wycieczka Nowy Korczyn-Solec Zdrój (Zwiedzanie zabytków, baseny termalne)	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

27-29.09.2023	10:00-18:00	Mistrzostwa Sportowe Seniorów 60+	Informacja w CAS - 666 580 390 Zapisy indywidualne
		Sercem i Pędzlem –konkurs malarski dla seniorów	https://dlaseniora.krakow.pl/krakow_dla_seniora/273677,248,komunikat,sercem_i_pedzlem_konkurs_malarski_dla_seniorow.html
1-30.09.2023		Piszmy więc... –konkurs literacki dla seniorów	https://dlaseniora.krakow.pl/krakow_dla_seniora/273687,248,komunikat,piszmy_wiec_konkurs_literacki_dla_seniorow.html
30.09.2023	15:00 -19:00	Spotkanie kulturalne z Kołem Gospodyń wiejskich z Maciejowic (grill, występ zespołu muzycznego)	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.