



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

OBOWIAZUJE OD 2.10.2023 r.

Harmonogram zajęć stałych – październik 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 W dniu 2.10.2023 zajęcia odwołane
	13:00 do 14:00	Zajęcia Slow Motion Walking	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: ZALEW NOWOHUCKI W dniu 2.10.2023 zajęcia odwołane
	13:00 do 14:00	JOGA	Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia w dniach: 16,30.10.2023 r.
	14:00 do 15:00	ZUMBA	Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia w dniach: 2,16.10.2023 r.
	14:00 do 15:00	Trening umysłu	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
	15:00 do 16:00	Język angielski	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

Wtorek	15:00 do 16:00	Smovey na świeżym powietrzu	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 dniach 3,17.10.2023 r.
	17:00 do 19:00	Gry stolikowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
Środa	10:00 do 11:00	Język włoski – podstawowy	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	11:00 do 13:00	Gry stolikowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
Czwartek	10:00 do 11:00	Gry komputerowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	11:00 do 14:00	Gry karciane	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Dnia 5.10.2023 r- zajęcia odwołane
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 październiku 2023 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
05.10.2023	12:00-14:00	Spotkanie wolontariuszy	
07.10.2023	15:00 -19:00	Biesiada regionalna – Witaj jesień (wyjazdowe spotkanie seniorów)	
17.10.2023	9:00-17:00	Wycieczka Nowy Korczyn-Solec Zdrój (Zwiedzanie zabytków, baseny termalne)	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.