



## 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 11.10.2023 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 W dniu 16.10.2023 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 W dniu 16.10.2023 zajęcia odwołane
	13:00 do 14:00	JOGA	Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka <b>Zajęcia w dniach: 16,30.10.2023 r.</b>
	14:00 do 15:00	ZUMBA	Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka <b>Zajęcia w dniach: 2,16.10.2023 r.</b>
	14:00 do 15:00	Trening umysłu	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
	15:00 do 16:00	Zajęcia komputerowe	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>Prowadzi Robert Bochenek</b>

<b>Wtorek</b>	15:00 do 16:00	<b>Język angielski</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	15:00 do 16:00	<b>Smovey na świeżym powietrzu</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	16:00 do 17:00	<b>Bezpieczeństwo fizyczne seniora</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>Zajęcia w dniach 3,17.10.2023 r.</b>
	17:00 do 19:00	<b>Gry stolikowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
<b>Środa</b>	10:00 do 11:00	<b>Język włoski – podstawowy</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	11:00 do 13:00	<b>Gry stolikowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
<b>Czwartek</b>	10:00 do 11:00	<b>Gry komputerowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	11:00 do 14:00	<b>Gry karciane</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>Dnia 5.10.2023 r- zajęcia odwołane</b>
<b>Piątek</b>	15:00 do 16:00	<b>Zajęcia z obsługi tabletów</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>prowadzi Artur Kustos</b> <b>13.10.2023 – zajęcia w ramach tygodnia francuskiego</b>
	16:00 do 17:00	<b>Zajęcia smartfonowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>prowadzi Artur Kustos</b> <b>13.10.2023 – zajęcia w ramach tygodnia francuskiego</b>
	17:00 do 19:00	<b>Wieczory filmowe</b>	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 )	
13.10.2023	15:00 -18:00	Integracyjne spotkanie seniorów z Francuzami Zajęcia dla seniorów prowadzi Francuzi	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
17.10.2023	9:00-17:00	Wycieczka Nowy Korczyn-Solec Zdrój ( Zwiedzanie zabytków, baseny termalne)	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
24.10.2023	16:00-17:00	Warsztaty o cukrzycy	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

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

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