



## 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>

**OBYWIAZUJE OD 02.11.2023 r.**

**Harmonogram zajęć stałych – listopad 2023 r.**

<b>dzień</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>Poniedziałek</b>	12:00 do 13:00	<b>Zajęcia nordic walking</b>	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: ZALEW NOWOHUCKI
	13:00 do 14:00	<b>Zajęcia Slow Motion Wolking</b>	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: ZALEW NOWOHUCKI
	13:00 do 14:00	<b>JOGA</b>	Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielni Mieszkaniowa Jutrzenka <b>Zajęcia w dniach: 6,20.11.2023 r.</b>
	14:00 do 15:00	<b>ZUMBA</b>	Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielni Mieszkaniowa Jutrzenka <b>Zajęcia w dniach: 6,20.11.2023 r.</b>
	14:00 do 15:00	<b>Trening umysłu</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> <b>Prowadzi Robert Bochenek</b> <b>W miesiącu listopadzie – zajęcia odwołane</b> <b>Realizowane w ramach projektu</b>
<b>Wtorek</b>	15:00 do 16:00	<b>Język angielski</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
	15:00 do 16:00	<b>Smovey na świeżym powietrzu</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> <b>Zajęcia w dniach 7,14.11.2023 r.</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 11:00	<b>Język włoski – podstawowy</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
	11:00 do 13:00	<b>Gry stolikowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>Czwartek</b>	10:00 do 11:00	<b>Gry komputerowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
	11:00 do 14:00	<b>Gry karciane</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</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> <b>prowadzi Artur Kustosz</b> <b>W miesiącu listopadzie – zajęcia odwołane</b> <b>Realizowane w ramach projektu</b>
	16:00 do 17:00	<b>Zajęcia smartfonowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>prowadzi Artur Kustosz</b> <b>W miesiącu listopadzie – zajęcia odwołane</b> <b>Realizowane w ramach projektu</b>
	17:00 do 19:00	<b>Wieczory filmowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>W miesiącu listopadzie – zajęcia odwołane</b>

### Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2023 r.

<b>DZIEŃ</b>	<b>GODZIN A</b>	<b>RODZAJ ZAJĘĆ</b>	<b>DOSTĘP/INFORMACJA</b>
02.11.2023	12:00-14:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
16.11..2023	18:00-20:00	Najpiękniejsze piosenki- Jacek Kaczmarski	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
6,13,20,27.1 1.2023	15:00-17:00	Projekt Cyfrowy Senior 60+ II	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>

11,18,25.11. 2023	15:00-17:00	Projekt Cyfrowy Senior 60+ II	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
11,18,25.11. 2023	17:00-19:00	Projekt Cyfrowy Senior 60+ II	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>

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

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