



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

OBOWIĄZUJE OD 14.11.2023 r.

Harmonogram zajęć stałych – listopad 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
	13:00 do 14:00	Zajęcia Slow Motion Walking	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: ZALEW NOWOHUCKI
	13:00 do 14:00	JOGA	Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielni Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia w dniach: 6,20.11.2023 r.
	14:00 do 15:00	ZUMBA	Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielni Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia w dniach: 6,20.11.2023 r.

Poniedziałek	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 W miesiącu listopadzie – zajęcia odwołane Realizowane w ramach projektu
Wtorek	15:00 do 16:00	Język angielski	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
	16:00 do 17:00	Bezpieczeństwo fizyczne seniora	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia w dniach 7,14.11.2023 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
Piątek	15:00 do 16:00	Zajęcia z obsługi tabletów	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 prowadzi Artur Kustosz W miesiącu listopadzie – zajęcia odwołane Realizowane w ramach projektu
	16:00 do 17:00	Zajęcia smartfonowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 prowadzi Artur Kustosz W miesiącu listopadzie – zajęcia odwołane Realizowane w ramach projektu
	17:00 do 19:00	Wieczory filmowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 W miesiącu listopadzie – zajęcia odwołane

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2023 r.

DZIEŃ	GODZIN A	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
02.11.2023	12:00-14:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
15.11.2023	15:00-17:00	Festiwal Przetworów Domowych	w Klubie Studenckim Żaczek ul. 3 maja 5. OBOWIĄZUJE WCZESNIEJSZE ZGŁOSZENIE
16.11..2023	18:00-20:00	Najpiękniejsze piosenki- Jacek Kaczmarski	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
6,13,20,27. 11.2023	15:00-17:00	Projekt Cyfrowy Senior 60+ II	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
11,18,25.11 .2023	15:00-17:00	Projekt Cyfrowy Senior 60+ II	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
11,18,25.11 .2023	17:00-19:00	Projekt Cyfrowy Senior 60+ II	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.