



## Centrum Aktywności Seniorów – Cyfrowe Centrum Bieńczyce

Osiedle Jagiellońskie 19, Kraków

Kontakt: tel. **666 580 390**

e-mail: [bieńczyce@fabrykainicjatyw.pl](mailto:bieńczyce@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>

### OBOWIĄZUJE OD 20.11.2023 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 Walking</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>

Poniedziałek	14:00 do 15:00	Trening umysłu	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>W dniu 20.11.2023 r. zajęcia odwołane</b>
	15:00 do 16:00	Zajęcia komputerowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>Prowadzi Robert Bochenek</b> <b>W miesiącu listopadzie – zajęcia odwołane</b> <b>Realizowane w ramach projektu</b>
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 <b>Zajęcia w dniach 7,14.11.2023 r.</b>
	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 <b>prowadzi Artur Kustosz</b> <b>W miesiącu listopadzie – zajęcia odwołane</b> <b>Realizowane w ramach projektu</b>
	16:00 do 17:00	Zajęcia smartfonowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>prowadzi Artur Kustosz</b> <b>W miesiącu listopadzie – zajęcia odwołane</b> <b>Realizowane w ramach projektu</b>
	17:00 do 19:00	Wieczory filmowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>W miesiącu listopadzie – zajęcia odwołane</b>

## 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 - <b>666 580 390</b>
15.11.2023	15:00-17:00	Festiwal Przetworów Domowych	w Klubie Studenckim Żaczek ul. 3 maja 5. <b>OBOWIĄZUJE</b> <b>WCZESNIEJSZE ZGŁOSZENIE</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. 11.2023	15:00-17:00	Projekt Cyfrowy Senior 60+ II – projekt poza CAS	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
21,28.11.20 23	17:00-19:00	Projekt Cyfrowy Senior 60+ II projekt poza CAS	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
21.11.2023	16:00-17:00	Pogadanka o cukrzycy	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
24.11.2023	15:00-17:00	Projekt Cyfrowy Senior 60+ II projekt poza CAS	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
24.11.2023	17:00-19:00	Projekt Cyfrowy Senior 60+ II projekt poza CAS	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>

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

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