



## 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 30.07.2024 r.

### Harmonogram zajęć stałych – lipcu 2024 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 <b>W lipcu – zajęcia odwołane</b>
	13:00 do 14:00	Zajęcia Slow Motion Walking	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: ZALEW NOWOHUCKI <b>W lipcu – zajęcia odwołane</b>
	14:00 do 15:00	ZUMBA	Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka <b>W lipcu – zajęcia odwołane</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>
Wtorek	15:00 do 16:00	Język angielski	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>W dniu 30.07.2024 – zajęcia odwołane</b>
	15:00 do 16:00	Smovey na świeżym powietrzu	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 - 666 580 390 <b>W lipcu – zajęcia odwołane</b>
	17:00 do 19:00	<b>Spotkania szachowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
<b>Środa</b>	10:00 do 11:00	<b>Molky na świeżym powietrzu</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
	13:00 do 14:00	<b>Język włoski – średniozaawansowany</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
	10:00 do 11:00	<b>Bulle na świeżym powietrzu</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>W dniu 5.07.2024 – zajęcia od 13:00 – 14:00</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 Kustosz 26.07.2024 – zajęcia odwołane</b>
	16:00 do 17:00	<b>Zajęcia smartfonowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>prowadzi Artur Kustosz 26.07.2024 – zajęcia odwołane</b>
	17:00 do 19:00	<b>Zajęcia brydżowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

### Zajęcia dodatkowe w lipcu 2024 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
03.07.2024	9:15-11:15	Spacer po łąkach nowohuckich. Wystawa w NCK	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
5.07.2024	11:00 do 13:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
04.07.2024	10:00 -15:00	Wycieczka do Doliny Aleksandrowickiej	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
09.07.2024	7:40 – 18:00	Całodzienna dolinka Będkowska i Kobylańska	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 zbiórka Bronowice Małe 7:40 Odjazd autobus 248 do Zelków Staw

15.07.2024	13:00-15:00	Warsztaty Dobrostanu - czyli jak radzić sobie ze stresem i budowania zdrowych relacji – projekt Spokój jest we mnie II	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
16.07.2024	9:00 – 12:00	Mikrowyprawa - Wilga od Wisły - Zbiórka godz, 9:00, przystanek tramwajowy Korona , trasa 2h.	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
26.07.2024	10.00-15.00	Zalew Nowohucki –Piknik senioralny	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

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

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