



Centrum Aktywności Seniorów – Cyfrowe Centrum Bieńczyce

Osiedle Jagiellońskie 19, Kraków

Kontakt: tel. **666 580 390**

e-mail: 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 09.09.2024 r.

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2024 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	15:00 do 16:00	Zajęcia nordic walking	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: ZALEW NOWOHUCKI We wrześniu – zajęcia odwołane
	13:00 do 14:00	Zajęcia Slow Motion Walking	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: ZALEW NOWOHUCKI We wrześniu – zajęcia odwołane
	14:00 do 15:00	ZUMBA	Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielni Mieszkaniowa Jutrzenka We wrześniu – zajęcia odwołane
	14:00 do 15:00	Trening umysłu	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 W dniu 16.09.2024 – zajęcia odwołane

	15:00 do 16:00	Zajęcia komputerowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Prowadzi Robert Bochenek W dniu 16.09.2024 – zajęcia odwołane
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 We wrześniu – zajęcia odwołane
	16:00 do 17:00	Bezpieczeństwo fizyczne seniora	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia odbędą się w dniach 03,10.09.2024
	17:00 do 19:00	Spotkania szachowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
Środa	10:00 do 12:00	Twórczy Relaks	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 W dniach 11,18,25 – zajęcia odwołane
	12:00 do 13:00	Gry stolikowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	13:00 do 14:00	Język włoski – średniozaawansowany	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
Czwartek	10:00 do 11:00	Gry komputerowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	10:00 do 11:00	Bulle na świeżym powietrzu	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	11:00 do 14:00	Gry karciane	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 W dniu 4.09.2024 – zajęcia od 12:00 – 14:00
Piątek	15:00 do 16:00	Zajęcia z obsługi tabletów	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 prowadzi Artur Kustosz W dniu 13,27.09.2024 – zajęcia odwołane
	16:00 do 17:00	Zajęcia smartfonowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 prowadzi Artur Kustosz W dniu 13,27.09.2024 – zajęcia odwołane
	17:00 do 19:00	Zajęcia brydżowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

Zajęcia dodatkowe w wrześniu 2024 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
04.09.2024	11:00 do 12:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
06.09.2024	15.00-22.00	Senioralia	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
06.09.2024	10:00 -18:00	Wystawa obrazów VINCENTA VAN GOGH-a	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
09,23.09.20234	13:00-14:00	Projekt "Spokój jest we mnie II" Redukcja stresu w ćwiczeniach pilatesowych	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
14.09.2024	18.00-18.00	KAPLICA SYKSTYŃSKA	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
16.09.2024	14:00-18:00	Spotkanie seniorów – pożegnanie lata	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
17.09.2024	10:00-15:00	Projekt Barter	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
20.09.2024	16.00-18.00	NCK KONCERT – Czardaszem przez operetkę	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
20.09.2024	19.00-21.30	NCK KONCERT – Czardaszem przez operetkę	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
22.09.2024	19:00-21:30	Teatr Słowackiego - O dwóch doktorach i jednej pacjentce	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
23.09.2024	09:00-15:00	Wycieczka Niepołomice - Obserwatorium	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
28.09.2024	19:00-21:00	Teatr STEN „Coś Wam powiem „	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
27.09.2024	14:00 -18:00	Spotkanie Seniorów	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
30.09.2024	15:00-18:00	Wizyta studyjna – Młodzież z Francji – warsztaty	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.