



## 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>

### OBOWIĄZUJE OD 07.10.2024 r.

### Harmonogram zajęć stałych – październik 2024 r.

<b>dzień</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>Poniedziałek</b>	11:30 do 12:30	<b>Zajęcia nordic walking</b>	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: ZALEW NOWOHUCKI
	14:00 do 15:00	<b>ZUMBA</b>	Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka <b>Zajęcia w dniach 14,28.10.2024 r.</b>
	14:00 do 15:00	<b>Trening umysłu</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> W dniu 14.10.2024 od 15:00-15:30 dodatkowe zajęcia w ramach wizyty studyjnej

	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>Wtorek</b>	15:00 do 16:00	<b>Język angielski</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> W dniu 1.10.2024 – zajęcia odwołane
	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> Zajęcia odbędą się w dniach 08,15.10.2024
	17:00 do 19:00	<b>Spotkania szachowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>Środa</b>	10:00 do 11:00	<b>Twórczy Relaks</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>
	13:00 do 14:00	<b>Język włoski – średniozaawansowany</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> 9.10.2024 – zajęcia odwołane
<b>Czwartek</b>	10:00 do 11:00	<b>Gry komputerowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
	10:00 do 11:00	<b>Bulle na świeżym powietrzu</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> W dniu 3.10.2024 – zajęcia od 13:00 – 14:00
<b>Piątek</b>	12:30 do 13:30	Slow Motion Walking	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: ZALEW NOWOHUCKI
	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>11.10.2024 – zajęcia odwołane</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>11.10.2024 – zajęcia odwołane</b>

	17:00 do 19:00	<b>Zajęcia brydżowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
--	----------------	-------------------------	---

### **Zajęcia dodatkowe w październiku 2024 r.**

<b>DZIEŃ</b>	<b>GODZINA</b>	<b>RODZAJ ZAJĘĆ</b>	<b>DOSTĘP/INFORMACJA</b>
<b>3.10.2024</b>	<b>11:00 - 13:00</b>	<b>Spotkanie wolontariuszy</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>01.10.2024</b>	<b>15.00 - 18.00</b>	<b>Wizyta studyjna - Młodzież z Francji</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>7,14,21,28.10.2024 r.</b>	<b>12:40- 13:40</b>	<b>Spokój jest we mnie II – Pilates</b>	Zajęcia realizowane w ramach projektu Pomieszczenie Statutowe „Jutrzenka”
<b>16,23.10.2024</b>	<b>10:30-12:30</b>	<b>Spokój jest we mnie II –Dobrostan</b>	Zajęcia realizowane w ramach projektu Pomieszczenie Statutowe „Jutrzenka”
<b>13.10.2024</b>	<b>18:00-20:00</b>	<b>NCK KONCERT 75 - lecie NOWEJ HUTY</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>14.10.2024</b>	<b>15:00-18:00</b>	<b>Wizyta studyjna - Młodzież z Francji</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>16.10.2024</b>	<b>15:00-18:00</b>	<b>Wizyta studyjna - Młodzież z Francji</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>

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

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