



## 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:

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 25.10.2024 r.

### Harmonogram zajęć stałych – październik 2024 r.

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

	16:00 do 17:00	Zajęcia komputerowe	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> Prowadzi Robert Bochenek Zajęcia od 21.10.2024 r.
Wtorek	15:00 do 16:00	Język angielski	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> W dniu 1.10.2024 – zajęcia odwołane Zajęcia od dnia 17.10.2024 – zostaną przeniesione na czwartek od godziny 12:30
	15:00 do 16:00	Smovey na świeżym powietrzu	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
	16:00 do 17:00	Bezpieczeństwo fizyczne seniora	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> Zajęcia odbędą się w dniach 08,15.10.2024
	17:00 do 19:00	Spotkania szachowe	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
Środa	10:00 do 11:00	Twórczy Relaks	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>  Dnia 30.10.2024 zajęcia od 12:00 do 13:00
	11:00 do 13:00	Gry stolikowe	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
	13:00 do 14:00	Język włoski – średniozaawansowany	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> 9.10.2024 – zajęcia odwołane
Czwartek	10:00 do 11:00	Gry komputerowe	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
	10:00 do 11:00	Bulle na świeżym powietrzu	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
	11:00 do 14:00	Gry karciane	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> W dniu 3.10.2024 – zajęcia od 13:00 – 14:00
	12:30 do 13:30	Język angielski	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> Zajęcia od 17.10.2024 r

<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	Zajęcia z obsługi tabletów	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> prowadzi Artur Kustosz <b>11.10.2024 – zajęcia odwołane</b> <b>18.10.2024 – zajęcia odwołane</b>
	16:00 do 17:00	Zajęcia smartfonowe	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> prowadzi Artur Kustosz <b>11.10.2024 – zajęcia odwołane</b> <b>18.10.2024 – zajęcia odwołane</b>
	17:00 do 19:00	Zajęcia brydżowe	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>

### Zajęcia dodatkowe w październiku 2024 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
3.10.2024	11:00 - 13:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
01.10.2024	15.00 - 18.00	Wizyta studyjna - Młodzież z Francji	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
7,14,21,28.1 0.2024 r.	12:40- 13:40	Spokój jest we mnie II – Pilates	Zajęcia realizowane w ramach projektu Pomieszczenie Statutowe „Jutrzenka”
16,23.10.202 4	10:30-12:30	Spokój jest we mnie II –Dobrostan	Zajęcia realizowane w ramach projektu Pomieszczenie Statutowe „Jutrzenka”
13.10.2024	18:00-20:00	NCK KONCERT 75 - lecie NOWEJ HUTY	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
14.10.2024	15:00-18:00	Wizyta studyjna - Młodzież z Francji	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
16.10.2024	15:00-18:00	Wizyta studyjna - Młodzież z Francji	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>

25.10.2024	7:00 -18:00	Wycieczka krajoznawcza- Integracyjna	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
30.10.2024	10:00-12:00	Dobrostan	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

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

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