



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 |

O BOWIĄZUJE OD 04.11.2024 r.

Harmonogram zajęć stałych – listopad 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 |
| | 14:00 do 15:00 | ZUMBA | Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia w dniu 25.11.2024 |
| | 14:00 do 15:00 | Trening umysłu | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 18.11.2024 r. – zajęcia odwołane |
| | 15:00 do 16:00 | Zajęcia smartfony | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Prowadzi Robert Bochenek |

| | | | |
|---------------------|----------------|---|---|
| Poniedziałek | 16:00 do 17:00 | Zajęcia komputerowe | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Prowadzi Robert Bochenek |
| Wtorek | 14:00 do 15:00 | 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 Zajęcia odbędą się w dniach 14,28.11.2024 |
| | 17:00 do 19:00 | Spotkania szachowe | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| Środa | 10:00 do 12:00 | Gry stolikowe | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Dnia 6.11.2024 – zajęcia odwołane |
| | 12:00 do 13:00 | Twórczy Relaks | 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 12:30 | Gry karciane | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| | 12:30 do 13:30 | Język angielski | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| Piątek | 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 - 666 580 390 prowadzi Artur Kustosz |
| | 16:00 do 17:00 | Zajęcia smartfonowe | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 prowadzi Artur Kustosz |
| | 17:00 do 19:00 | Zajęcia brydżowe | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2024 r.

| DZIEŃ | GODZINA | RODZAJ ZAJĘĆ | DOSTĘP/INFORMACJA |
|------------------------|---------------|-----------------------------------|---|
| 6.11.2024 | 10.00 – 12.00 | Spotkanie wolontariuszy | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| 05.11.2024 | 11.40 - 13.00 | Z historią pod rękę - WAWEL | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| 4.18.25.11.20 24 r. | 12.40- 13.40 | Spokój jest we mnie II – Pilates | Zajęcia realizowane w ramach projektu Pomieszczenie Statutowe „Jutrzenka” |
| 6.13.11.2024 | 10.00 - 12.00 | Spokój jest we mnie II –Dobrostan | Zajęcia realizowane w ramach projektu Pomieszczenie Statutowe „Jutrzenka” |
| 19.11.2024 | 13.00 – 15.00 | Z historią pod rękę - WAWEL | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.