



## 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>13:00 do 17:00</b>

### O BOWIAZUJE OD 04.11.2024 r.

#### Harmonogram zajęć stałych – listopad 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 <b>Dnia 4.11.2024 – zajęcia odwołane</b>
	14:00 do 15:00	<b>ZUMBA</b>	Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka <b>Zajęcia w dniu 25.11.2024</b>
	14:00 do 15:00	<b>Trening umysłu</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>18.11.2024 r. – zajęcia odwołane</b>

	15:00 do 16:00	<b>Zajęcia smartfony</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>Prowadzi Robert Bochenek</b>
	16:00 do 17:00	<b>Zajęcia komputerowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>Prowadzi Robert Bochenek</b>
<b>Wtorek</b>	14:00 do 15:00	<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 14,28.11.2024
	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 12:00	<b>Gry stolikowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> Dnia 6.11.2024 – zajęcia odwołane
	12:00 do 13:00	<b>Twórczy Relaks</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> Zajęcia 6.11.2024 – odwołane Zajęcia od 8.11.2024 przeniesione na piątek
	13:00 do 14:00	<b>Język włoski – średniozaawansowany</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<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 12:30	<b>Gry karciane</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
	12:30 do 13:30	<b>Język angielski</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>Piątek</b>	12:30 do 13:30	<b>Slow Motion Walking</b>	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: ZALEW NOWOHUCKI 8.11.2024 – zajęcia odwołane
	13:00 do 15:00	<b>Twórczy Relaks</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>

	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>
	16:00 do 17:00	<b>Zajęcia smartfonowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>prowadzi Artur Kustosz</b>
	17:00 do 19:00	<b>Zajęcia brydżowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>Zajęcia w miesiącu listopadzie odwołane.</b>

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

<b>DZIEŃ</b>	<b>GODZINA</b>	<b>RODZAJ ZAJĘĆ</b>	<b>DOSTĘP/INFORMACJA</b>
<b>6.11.2024</b>	<b>10.00 – 12.00</b>	<b>Spotkanie wolontariuszy</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>05.11.2024</b>	<b>11.40 - 13.00</b>	<b>Z historią pod rękę - WAWEL</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>4.18.25.11.2 024 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>6.13.11.2024</b>	<b>10.00 - 12.00</b>	<b>Spokój jest we mnie II –Dobrostan</b>	Zajęcia realizowane w ramach projektu Pomieszczenie Statutowe „Jutrzenka”
<b>19.11.2024</b>	<b>13.00 – 15.00</b>	<b>Z historią pod rękę - WAWEL</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>

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

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