



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	13:00 do 17:00

O BOWIAZUJE OD 18.11.2024 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 Dnia 4.11.2024 – zajęcia odwołane
	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
	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 14,26.11.2024
	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 Zajęcia 6.11.2024 – odwołane Zajęcia od 8.11.2024 przeniesione na piątek
	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 21,28.11.2024 – Zajęcia odwołane.
	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 8.11.2024 – zajęcia odwołane
	13:00 do 15:00	Twórczy Relaks	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

	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 w miesiącu listopadzie odwołane.

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
4.18.25.11.2 024 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”
08.11.2024	9.30 - 14.00	Rejs statkiem do TYŃCA – i super atrakcje	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
08- 15.11.2024	13:00-16:00	Tydzień Seniora na słodko	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
09.11.2024	9.30 – 14.00	Rejs statkiem do TYŃCA - i super atrakcje	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
09.11.2024	10.00-12.00	Cmentarz Rakowicki Szlakiem sportowców krakowskich	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

10.11.2024	10.00-12.00	Wille i pałace krakowskie	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
11.11.2024	15.00-18.00	Klub garnizonowy 6 brygady powietrznodesantowej - koncert i inne atrakcje	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
19.11.2024	13.00 – 15.00	Z historią pod rękę - WAWEL	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
21.11.2024	18.00 – 20.00	Gala wręczenia Nagród Znak i Hestii im. Ks. Józefa Tischnera	Informacja i zapisy w CAS – 666580390
22.11.2024	8.30-16.00	Wycieczka Bochnia - kopalnia	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
20.22.27.11. 2024	10.00 – 12.00	Projekt - Dobrostan	Informacja i zapisy w CAS – 666580390
29.11.2024	10.00 - 15.00	KONKURS – kulinarny na najlepszą szarlotkę Szkoła Gastronomiczna	Informacja i zapisy w CAS – 666580390
30.11.2024	15.00 – 21.00	Potańcówka - Andrzejki	Informacja i zapisy w CAS – 666580390

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.