



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

OBOWIĄZUJE OD 09.12.2024 r.

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 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 23.30.12.2024 – zajęcia odwołane
	13:00 do 14:00	Akademia Obywatelska	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	14:00 do 15:00	ZUMBA	Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia w dniu 09.23.12.2024

	14:00 do 15:00	Trening umysłu	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 23.30.12.2024 – zajęcia odwołane
	15:00 do 16:00	Zajęcia obsługa Social Mediów	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Prowadzi Robert Bochenek 23.30.12.2024 – zajęcia odwołane
	16:00 do 17:00	Zajęcia komputerowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Prowadzi Robert Bochenek 23.30.12.2024 – zajęcia odwołane
Wtorek	14:00 do 15:00	Smovey na świeżym powietrzu	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 24, 31.12.2024 – zajęcia odwołane
	15:00 do 16:00	Akademia Obywatelska	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 03,10.12.2024
	17:00 do 19:00	Spotkania szachowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
Środa	10:00 do 13:00	Gry stolikowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 W dniu 4.12.2024 zajęcia od 12:00 do 13:00
	13:00 do 14:00	Język włoski – średniozaawansowany	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 25.12.2024 - zajęcia odwołane
Czwartek	10:00 do 11:00	Gry komputerowe	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 26.12.2024 - zajęcia odwołane
Piątek	12:30 do 13:30	Zdrowie w każdym kroku	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: ZALEW NOWOHUCKI 27.12.2024 - 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 27.12.2024 - zajęcia odwołane
	16:00 do 17:00	Zajęcia smartfonowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 prowadzi Artur Kustosz 27.12.2024 - zajęcia odwołane

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2024 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
2.9.16.12.2024	12.40 –13.40	Spokój jest we mnie II - pilates	Zajęcia realizowane w ramach projektu
03.12.2024	10.00 - 12.00	WYCIECZKA do SUKIENNIC	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
03.12.2024	16.00 - 18.00	Tauron - koncert z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
4.11.12.2024	10.30 - 11.30	Spokój jest we mnie II - Dobrostan	Zajęcia realizowane w ramach projektu
04.12.2024	10.00 – 12.00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
04.12.2024	16.00 - 19.00	ICE Koncert dla seniorów	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
05.12.2024	16.00-18.00	KINO SFINKS	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
07.12.2024	11.00-15.30	Zagraj z Mikołajem w RUMMIKUB	Informacja i zapisy w CAS

10.12.2024	9.50 – 14.00	BARTEL	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
11.12.2024	15.00 – 18.00	SPOTKANIE ŚWIĄTECZNE SENIORÓW	Informacje i zapisy tel. 506303304
12.12.2024	9.00 - 16.00	Kreatywny Recykling	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
18.12.2024	17.00 – 19.00	Kino PARADOS	Informacja i zapisy CAS
16,23.12.2024	14:00 - 15:00	Trening umysłu – oddychanie	Projekt „Spokój jest we mnie”
21.12.2024	10:00 – 12:00	Anioły w Krakowie - zwiedzanie	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zbiórka obol Domu Turysty
22.12.2024	10:00 – 12:00	Nie tylko Szopki - tradycje bożonarodzeniowe w Krakowie - zwiedzanie	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zbiórka obol Domu Turysty
26.12.2024	10:00 – 12:00	Świąteczny Spacer Drogą Królewską - zwiedzanie	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zbiórka obol Domu Turysty

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.