



## 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>

### OBOWIĄZUJE OD 28.12.2024 r.

### Harmonogram zajęć stałych – grudzień 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>23.30.12.2024 – zajęcia odwołane</b>
	13:00 do 14:00	<b>Akademia Obywatelska</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</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 09.23.12.2024</b>

	14:00 do 15:00	<b>Trening umysłu</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>23.30.12.2024 – zajęcia odwołane</b>
	15:00 do 16:00	<b>Zajęcia obsługa Social Mediów</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>Prowadzi Robert Bochenek</b> <b>23.30.12.2024 – zajęcia odwołane</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>23.30.12.2024 – zajęcia odwołane</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> <b>24, 31.12.2024 – zajęcia odwołane</b>
	15:00 do 16:00	<b>Akademia Obywatelska</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> <b>Zajęcia odbędą się w dniach 03,10.12.2024</b>
	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 13:00	<b>Gry stolikowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>W dniu 4.12.2024 zajęcia od 12:00 do 13:00</b>
	13:00 do 14:00	<b>Język włoski – średniozaawansowany</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>25.12.2024 - zajęcia odwołane</b>
<b>Czwartek</b>	10:00 do 11:00	<b>Gry komputerowe</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>26.12.2024 - zajęcia odwołane</b>
<b>Piątek</b>	12:30 do 13:30	<b>Zdrowie w każdym kroku</b>	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: ZALEW NOWOHUCKI <b>27.12.2024 - zajęcia odwołane</b>

	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> <b>27.12.2024 - zajęcia odwołane</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> <b>27.12.2024 - zajęcia odwołane</b>

### Zajęcia dodatkowe w grudniu 2024 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
<b>2.9.16.12.2024</b>	12.40 –13.40	<b>Spokój jest we mnie II - pilates</b>	Zajęcia realizowane w ramach projektu
<b>03.12.2024</b>	10.00 - 12.00	<b>WYCIECZKA do SUKIENNIC</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>03.12.2024</b>	16.00 - 18.00	<b>Tauron - koncert z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>4.11.12.2024</b>	10.30 - 11.30	<b>Spokój jest we mnie II - Dobrostan</b>	<b>Zajęcia realizowane w ramach projektu</b>
<b>04.12.2024</b>	10.00 – 12.00	<b>Spotkanie wolontariuszy</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>04.12.2024</b>	16.00 - 19.00	<b>ICE Koncert dla seniorów</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>05.12.2024</b>	16.00-18.00	<b>KINO SFINKS</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>07.12.2024</b>	11.00-15.30	<b>Zagraj z Mikołajem w RUMMIKUB</b>	Informacja i zapisy w CAS
<b>10.12.2024</b>	9.50 – 14.00	<b>BARTER</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>

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
28.12.2024	18.00 – 20.00	NCK Koncert Skaldowie i goście	Informacja i zapisy w CAS 666580390
31.12.2024	18.00- 20.00	NCK Koncert Skaldowie i goście	Informacja i zapisy w CAS 666580390

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

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