



## Centrum Aktywności Seniorów – Cyfrowe Centrum Bieńczyce

Osiedle Jagiellońskie 19, Kraków

Kontakt: tel. **666 580 390**

e-mail: [bieńczyce@fabrykainicjatyw.pl](mailto:bieńczyce@fabrykainicjatyw.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	13:00 do 17:00
wtorek	13:00 do 17:00
środa	10:00 do 14:00
czwartek	10:00 do 14:00
piątek	13:00 do 17:00

### OBOWIĄZUJE OD 02.01.2025 r.

### Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2025 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
	12.40-13.40	Pilates	Informacje i zapisy tel.666580390
	13:00 do 14:00	Akademia Obywatelska	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
	14:00 do 15:00	ZUMBA	Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka <b>Zajęcia w dniu 09.23.12.2025</b>
	14:00 do 15:00	Trening umysłu	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
	15:00 do 16:00	Zajęcia obsługa Social Mediów	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>
	13.00 – 15.00	<b>Twórczy relaks</b>	Informacja i zapisy w CAS 666580390
	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> Zajęcia odbędą się w dniach 16.30.01.2025
<b>Środa</b>	10:00 do 13:00	<b>Gry stolikowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
	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>
	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>Zdrowie w każdym kroku</b>	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: ZALEW NOWOHUCKI
	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>

## Zajęcia dodatkowe w styczeń 2025 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
07.01.2025	10.00 – 12.00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
14.01.2025	09.45 - 12.00	Wycieczka Dom Matejki	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
21.01.2025	09.45-12.00	Sukiennice	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>

*W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji*

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*