



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	12:00 do 16:00
wtorek	14:00 do 18:00
środa	11:00 do 15:00
czwartek	10:00 do 14:00
piątek	14:00 do 18:00

OBOWIĄZUJE OD 03.10.2022 r.

Harmonogram zajęć stałych – październik 2022 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11:30 do 12:30	Zajęcia nordic walking	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: Nad Zalewem ul. Bulwarowa (Dom Wędkarza)
	12:30 do 13:30	Zajęcia slow motion walking	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: Nad Zalewem ul. Bulwarowa (Dom Wędkarza)
	12:30 do 13:15	JOGA	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Zajęcia odbywają się na os. Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielni Mieszkaniowa Jutrzenka dnia 03.10.2022 , 17.10.2022, 31.10.2022

Poniedziałek	13:15 do 14:00	Zajęcia zdrowy kręgosłup	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka dnia 03.10.2022 , 17.10.2022, 31.10.2022
	14:00 do 15:30	ZUMBA	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka 10.10.2022, 24.10.2022
	15:00 do 16:00	Kącik porad-sprawy codzienne	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
Wtorek	12:00 do 13:00	Język Włoski – zajęcia online	Zajęcia będą odbywać się na Meet Google https://meet.google.com/rdi-ubxp-mxi zajęcia interaktywne
	16:00 do 17:00	Bezpieczeństwo fizyczne seniora	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia odbędą się w dniach 04.10.2022 i 25.10.2022
Środa	12:00 do 15:00	Zajęcia komputerowe/ smartfony	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 prowadzi Robert Bochenek
	13:40 do 14:40	Język angielski – online (podstawowy)	https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu - zajęcia interaktywne
	11:00 do 12:00	Kącik Porad sprawy codzienne	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
Czwartek	10:00 do 11:30	Twórczy relaks	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia odbędą się w dniach 20.10.2022 i 27.10.2022
	10:00 do 12:00	Mediacje	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia odbędą się dnia 6.10.2022 i 13.10.2022
	12:00 do 13:00	Gry Stołkowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	13:00 do 14:00	Gry w bule, mólky	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

Piątek	14:00 do 15:00	Gry w bule, molky	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	14:00 do 14:45	Aktywne oddychanie	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia Park Lotników AWF
	15:00 do 18:00	Zajęcia komputerowe/ smartfony	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 prowadzi Artur Kustosz

Zajęcia dodatkowe w październiku 2022 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
12.10.2022 (środa)	od 18:00 do 20:00	NCK – Koncert Piosenki Jacques Brel/Georges Brassens śpiewa Kuba Blokesz	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
14.10.2022 (piątek)	od 12:00 do 14:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
20.10.2022 (czwartek)	od 18:00 do 20:00	NCK Koncert śpiewa Mieczysław Czyżykiewicz	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
20.10.2022 (Czwartek)	od 16:00 do 17:00	Warsztaty Wydobywcze „Żeńszczyzna- spadkobiercy czy nie społeczno kulturowego genu”	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.