



Centrum Aktywności Seniorów – Cyfrowe Centrum Bieńczyce

Osiedle Jagiellońskie 19, Kraków

Kontakt: tel. **666 580 390**

e-mail: bieńczyce@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 09.11.2022 r.

Harmonogram zajęć stałych – listopad 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 Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka dnia 14.11.2022 , 28.11.2022, |
| | 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 14.11.2022 , 28.11.2022, |

| | | | |
|--------------|----------------|---|--|
| Poniedziałek | 12:00-14:00 | Mediacje | Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Zajęcia dnia 7.11.2022 ,14.11.2022, 21.11.20220 |
| | 14:45 do 15:30 | ZUMBA | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka dnia 07.11.2022,14.11.2022, 21.11.2022, 28.11.2022 |
| | 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 |
| | 14:00 do 15:30 | J. angielski – podstawowy – stacjonarny | 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 08.11.2022 i 22.11.2022 |
| 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-gggc-tpu - zajęcia interaktywne |
| | 11:00 do 12:00 | Kącik Porad sprawy codzienne | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| Czwartek | 11:00 do 12:30 | Twórczy relaks | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia odbędą się w dniach 03.11.2022 i 17.11.2022 |
| | 12:00 do 13:00 | Gry Stolikowe | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| | 13:00 do 14:00 | Gry w bule, molky | 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 listopadzie 2022 r.

| DZIEŃ | GODZINA | RODZAJ ZAJĘĆ | DOSTĘP/INFORMACJA |
|---------------------------|-------------------|--|--|
| 03.11.2022 (czwartek) | od 12:00 do 14:00 | Dziedzictwo Kobiet – Żeńszczyzna | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| 5.11.2022 (sobota) | od 11:00 do 13:00 | Muzeum Cystersów – ul. Klasztorna - Zwiedzanie z przewodnikiem | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| 9.11.2022 (środa) | Od 19:30 do 21:00 | NCK- Musical Grease – powrót legendy (Krakowska academia musicalu) | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| 10.11.2022 (czwartek) | od 10:00 do 12:00 | Spotkanie wolontariuszy | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| 10.11.2022 (czwartek) | Od 18:00 do 20:00 | NCK – Najpiękniejsze piosenki Leonarda Cohena - śpiewa Przemysław Lembicz | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| 15.11.2022 (wtorek) | Od 19:00 do 21:00 | Teatr Variete – Pan Molier prosi do tańca – spektakl baletu | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| 18.11.2022 (piątek) | Od 19:00 do 21:00 | NCK – Raz Dwa Trzy , człowiek czasami serce otworzy | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| 19.11.2022 (sobota) | Od 18:00 do 21:00 | NCK – Koncert Andrzej Krzywy I Maciej Miecznikowski 2 Man Show | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |

| | | | |
|----------------------------|-------------------|--|--|
| 20.11.2022 (niedziela) | Od 18:00 do 21:00 | NCK Festiwal Twórczości Korowód Blues o starych sąsiadach – koncert galowy | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
|----------------------------|-------------------|--|--|

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.