



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 | 15:00 do 19:00 |

OBOWIĄZUJE OD 01.02.2023 r.

Harmonogram zajęć stałych – luty 2023 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) Zajęcia w dniach 13.02.2023, 20.02.2023, 27.02.2023 |
| | 12:30 do 13:30 | Zajęcia Slow Motion Walking | Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: Nad Zalewem ul. Bulwarowa (Dom Wędkarza) Zajęcia w dniach 13.02.2023, 20.02.2023, 27.02.2023 |
| | 13:00 do 14:00 | JOGA | Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Zajęcia odbywają się na os. Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielni Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia w dniach 6.02.2023, 20.02.2023 |
| | 14:00 do 15:00 | ZUMBA | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |

| | | | |
|-----------------|----------------|--|--|
| | | | Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka 6.02.2023, 20.02.2023 |
| | 15:00 do 16:00 | Zajęcia komputerowe | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Prowadzi Robert Bochenek |
| Wtorek | 15:00 do 16:00 | Gry karciane | 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 14.02.2023 i 21.02.2023 |
| | 17:00 do 19:00 | Gry stolikowe | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| Środa | 10:00 do 12:00 | Gry komputerowe | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| | 12:00 do 14:00 | Gry stolikowe | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| Czwartek | 10:00 do 11:00 | Język włoski – podstawowy stacjonarny | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| | 11:00 do 12:30 | Twórczy relaks | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia w dniach 02.02.2023 i 9.02. 2023 |
| | 12:30 do 13:30 | Zajęcia z obsługi komputera | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| Piątek | 15:00 do 16:00 | Zajęcia z obsługi tabletów | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 prowadzi Artur Kustosz |
| | 16:00 do 17:00 | Zajęcia smartfonowe | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 prowadzi Artur Kustosz |
| | 17:00 do 19:00 | Wieczory filmowe | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |

Zajęcia dodatkowe w lutym 2023 r.

| DZIEŃ | GODZINA | RODZAJ ZAJĘĆ | DOSTĘP/INFORMACJA |
|--------------------------|-------------------|----------------------------|---|
| 16.02.2023 (czwartek) | od 11:00 do 13:00 | Spotkanie wolontariuszy | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.