



## 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:

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

### OBOWIAZUJE OD 06.04.2023 r.

### Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 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)
	12:30 do 13:30	Zajęcia Slow Motion Walking	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: Nad Zalewem ul. Bulwarowa (Dom Wędkarza)
	13:00 do 14:00	JOGA	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia w dniu 17.04.2023
	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 Zajęcia w dniach 3.04.2023, 24.04.2023
	13:30 do 14:30	Trening umysłu	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

	15:00 do 16:00	<b>Zajęcia komputerowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Prowadzi Robert Bochenek <b>Zajęcia w dniu 10.04.2023 – odwołane</b>
<b>Wtorek</b>	15:00 do 16:00	<b>Gry karciane</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	16:00 do 17:00	<b>Bezpieczeństwo fizyczne seniora</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>Zajęcia odbędą się w dniach 04.04.2023 i 18.04.2023</b>
	17:00 do 19:00	<b>Gry stolikowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
<b>Środa</b>	10:00 do 12:00	<b>Gry komputerowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	10:00 do 12:00	<b>Mediacje</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>Zajęcia w dniach 5.04.2023,</b>
	12:00 do 13:30	<b>Twórczy relaks</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>Zajęcia w dniu 5.04.2023</b>
	11:00 do 12:30	<b>Twórczy relaks</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>Zajęcia w dniu 20.04.2023</b>
	12:00 do 14:00	<b>Gry stolikowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
<b>Czwartek</b>	10:00 do 11:00	<b>Język włoski – podstawowy stacjonarny</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>W dniu 06.04.2023 – zajęcia odwołane</b>
	12:30 do 13:30	<b>J. angielski dla początkujących</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>W dniu 06.04.2023 – zajęcia odwołane</b>
<b>Piątek</b>	15:00 do 16:00	<b>Zajęcia z obsługi tabletów</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>prowadzi Artur Kustos</b> <b>W dniu 07.04.2023 – zajęcia odwołane</b> <b>W dniu 14.04.2023 – zajęcia odwołane</b> <b>W dniu 21.04.2023 – zajęcia odwołane</b> <b>W dniu 28.04.2023 – zajęcia odwołane</b>
	16:00 do 17:00	<b>Zajęcia smartfonowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>prowadzi Artur Kustos</b> <b>W dniu 07.04.2023 – zajęcia odwołane</b> <b>W dniu 14.04.2023 – zajęcia odwołane</b>

			W dniu 21.04.2023 – zajęcia odwołane W dniu 28.04.2023 – zajęcia odwołane
	17:00 do 19:00	<b>Wieczory filmowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> W dniu 07.04.2023 – zajęcia odwołane

## Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2023 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
1.04.2023 (środa)	19:30 – 21:30	Koncert z cyklu ‘Nowa Huta Dlaczego nie?’ W kościele ARKA	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
6.04.2023 (czwartek)	11:00 - 12:30	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
15.04.2022 (sobota)	11:00-17:00	Wycieczka Hucisko/ Gdów	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
13,20,27.04.2023 (czwartki)	12:00-14:00	Lasoterapia i artterapia Zajęcia w lasach/dolinkach krakowskich i podkrakowskich.	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
14.04.2023	15:00 – 17:00	Wiosenne spotkanie w CAS-ie	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
19.04.2023 (środa)	10:00- 12:00	Muzeum Nowe Huty (cykliczne wyjścia do muzeum raz w miesiącu)	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
27.04.2023 (czwartek)	17:00 -19:00	Park Bednarskiego – Podgórze Koncert+ plener malarki	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>

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

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