



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	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

O BOWIĄZUJE OD 14.04.2023 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

Poniedziałek	14:00 do 15:00	ZUMBA	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkańcowa 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	Zajęcia komputerowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Prowadzi Robert Bochenek Zajęcia w dniu 10.04.2023 – odwołane
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 04.04.2023 i 18.04.2023
	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
	10:00 do 12:00	Mediacje	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia w dniach 5.04.2023,
	12:00 do 13:30	Twórczy relaks	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia w dniu 5.04.2023
	11:00 do 12:30	Twórczy relaks	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia w dniu 20.04.2023
	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 W dniu 06.04.2023 – zajęcia odwołane
	12:30 do 13:30	J. angielski dla początkujących	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 W dniu 06.04.2023 – zajęcia odwołane

Piątek	15:00 do 16:00	Zajęcia z obsługi tabletów	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 proceedzi Artur Kustos W dniu 07.04.2023 – zajęcia odwołane W dniu 14.04.2023 – zajęcia się odbędą W dniu 21.04.2023 – zajęcia odwołane W dniu 28.04.2023 – zajęcia odwołane
	16:00 do 17:00	Zajęcia smartfonowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 proceedzi Artur Kustos W dniu 07.04.2023 – zajęcia odwołane W dniu 14.04.2023 – zajęcia się odbędą W dniu 21.04.2023 – zajęcia odwołane W dniu 28.04.2023 – zajęcia odwołane
	17:00 do 19:00	Wieczory filmowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 W dniu 07.04.2023 – zajęcia odwołane w dniu 14.04.2023 – zajęcia odwołane

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2023 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
1.04.2023	19:30 – 21:30	Koncert z cyklu 'Nowa Huta Dlaczego nie ?' W kościele ARKA	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
6.04.2023 (czwartek)	11:00 - 12:30	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
15.04.2022 (sobota)	11:00-17:00	Wycieczka Hucisko/ Gdów	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
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 - 666 580 390
19.04.2023	10:00-12:00	Wiosenne spotkanie w CAS-ie	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
19.04.2023 (środa)	10:00- 12:00	Muzeum Nowe Huty (cykliczne wyjścia do muzeum raz w miesiącu	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
27.04.2023 (czwartek)	17:00 -19:00	Park Bednarskiego – Podgórze Koncert+ plener malarki	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

***W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji
Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***