



## 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:

<b>poniedziałek</b>	<b>13:00 do 17:00</b>
<b>wtorek</b>	<b>15:00 do 19:00</b>
<b>środa</b>	<b>10:00 do 14:00</b>
<b>czwartek</b>	<b>10:00 do 14:00</b>
<b>piątek</b>	<b>15:00 do 19:00</b>

### **O BOWIAZUJE OD 06.09.2023 r.**

#### **Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2023 r.**

<b>dzień</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>Poniedziałek</b>	12:00 do 13:00	<b>Zajęcia nordic walking</b>	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: ZALEW NOWOHUCKI Zajęcia w dniu 4.09.2023 odwołane
	13:00 do 14:00	<b>Zajęcia Slow Motion Wolking</b>	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: ZALEW NOWOHUCKI Zajęcia w dniu 4.09.2023 odwołane
	13:00 do 14:00	<b>JOGA</b>	Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielni Mieszkaniowa Jutrzenka <b>Zajęcia w dniach: 4.09,18.09.2023</b>

	14:00 do 15:00	<b>ZUMBA</b>	Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka <b>Zajęcia w dniu: 18.09.2023</b>
	13:00 do 14:00	<b>Trening umysłu</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
	14:00 do 15:00	<b>j. angielski</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
	15:00 do 16:00	<b>Zajęcia komputerowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>Prowadzi Robert Bochenek</b>
<b>Wtorek</b>	15:00 do 16:00	<b>Gry karciane</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
	15:00 do 16:00	<b>Smovey na świeżym powietrzu</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>Zajęcia od 12.09.2023 r.</b>
	16:00 do 17:00	<b>Bezpieczeństwo fizyczne seniora</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>Zajęcia w dniach 5,19.09.2023</b>
	17:00 do 19:00	<b>Gry stolikowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>Środa</b>	10:00 do 11:00	<b>Język włoski – podstawowy stacjonarny</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
	11:00 do 14:00	<b>Gry stolikowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>Czwartek</b>	11:00 do 12:00	<b>Gry komputerowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>Piątek</b>	15:00 do 16:00	<b>Zajęcia z obsługi tabletów</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>prowadzi Artur Kustosz</b>
	16:00 do 17:00	<b>Zajęcia smartfonowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>prowadzi Artur Kustosz</b>
	17:00 do 19:00	<b>Wieczory filmowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>

## Zajęcia dodatkowe w wrześniu 2023 r.

DZIEŃ	GODZIN A	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
06-07.09.2023	10:00-15:00	Rejsy po Wiśle	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
06.09.2023	12:00-14:00	Spotkanie wolontariuszy	
08.09.2023	17:00-18:00	Spotkanie Budżet obywatelski-proponycja projektów	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
09.09.2023	11:00-13:00	Piknik sąsiedzki Od Juniora do seniora	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>

14.09.2023	8:30-14:00	wycieczka do Korzkwi ( Projekt Barter)	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
17.09.2023	16.00-18.00	NCK Wielka Gala Muzyki Filmowej	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
20.09.2023	9:00-17:00	Wycieczka do Solca Zdroju	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
27-29.09,2923	10:00-18:00	Mistrzostwa Sportowe Seniorów 60+	Informacja w CAS - <b>666 580 390</b> <b>Zapisy indywidualne</b>
		Sercem i Pędzlem –konkurs malarski dla seniorów	<a href="https://dlaseniora.krakow.pl/krakow_dla_seniora/273677,248,komunikat,sercem_i_pedzlem_konkurs_malarski_dla_seniorow.html">https://dlaseniora.krakow.pl/krakow_dla_seniora/273677,248,komunikat,sercem_i_pedzlem_konkurs_malarski_dla_seniorow.html</a>
1-30.09.2023		Piszmy więc... –konkurs literacki dla seniorów	<a href="https://dlaseniora.krakow.pl/krakow_dla_seniora/273687,248,komunikat,piszmy_wiec_konkurs_literacki_dla_seniorow.html">https://dlaseniora.krakow.pl/krakow_dla_seniora/273687,248,komunikat,piszmy_wiec_konkurs_literacki_dla_seniorow.html</a>

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

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