



## Centrum Aktywności Seniorów – Cyfrowe Centrum Bieńczyce

Osiedle Jagiellońskie 19, Kraków

Kontakt: tel. **666 580 390**

e-mail: [bieńczyce@fabrykainicjatyw.pl](mailto: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

### OBOWIĄZUJE OD 01.12.2023 r.

### Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2023 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	12:00 do 13:00	Zajęcia nordic walking	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: ZALEW NOWOHUCKI Zajęcia w dniach <b>04,11.12.2023</b>
	13:00 do 14:00	Zajęcia Slow Motion Walking	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: ZALEW NOWOHUCKI Zajęcia w dniach <b>04,11.12.2023</b>
	13:00 do 14:00	<b>JOGA</b>	Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia w dniu <b>11.12.2023</b>
	14:00 do 15:00	<b>ZUMBA</b>	Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia w dniu <b>11.12.2023</b>
	14:00 do 15:00	Trening umyślny	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> Zajęcia w dniach: <b>4,11,18.12.2023</b>
	15:00 do 16:00	Zajęcia komputerowe	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> Prowadzi <b>Robert Bochenek</b> W miesiącu grudniu – zajęcia odwołane Realizowane w ramach projektu

<b>Wtorek</b>	15:00 do 16:00	<b>Język angielski</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 w dniach 5,12.12.2023</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 5,12.12.2023 r.</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</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
	11:00 do 13:00	<b>Gry stolikowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>Czwartek</b>	10:00 do 11:00	<b>Gry komputerowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
	11:00 do 14:00	<b>Gry karciane</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>W dniu 7.12.2023 – zajęcia od 11:00 do 12:00</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> <b>W miesiącu listopadzie – zajęcia odwołane</b> <b>Realizowane w ramach projektu</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> <b>W miesiącu listopadzie – zajęcia odwołane</b> <b>Realizowane w ramach projektu</b>
	17:00 do 19:00	<b>Wieczory filmowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>W miesiącu listopadzie – zajęcia odwołane</b>

## Zajęcia dodatkowe w grudniu 2023 r.

<b>DZIEŃ</b>	<b>GODZIN A</b>	<b>RODZAJ ZAJĘĆ</b>	<b>DOSTĘP/INFORMACJA</b>
07.12.2023	12:00-14:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
7.12.2023	12:00-17:00	Koncert dla Seniorów - Sercem i pędzlem	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
4,11,18.12.2023	15:00-17:00	Projekt Cyfrowy Senior 60+ II – projekt poza CAS	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
5,12,19.12.2023	17:00-19:00	Projekt Cyfrowy Senior 60+ II projekt poza CAS	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>

14.12.2023	18:00 do 20:00	NCK SCENA PIOSENKI AUTORSKIEJ DOROTA KUZEŁA, JACEK GUTRY	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
15.12.2023	14:00 do 17:00	Spotkanie świąteczne seniorów	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
1.8,15,22.12. 2023	15:00-17:00	Projekt Cyfrowy Senior 60+ II projekt poza CAS	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
1.8,15,22.12. 2023	17:00-19:00	Projekt Cyfrowy Senior 60+ II projekt poza CAS	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>

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

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