



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

OBOWIĄZUJE OD 04.12.2023 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 04,11.12.2023
	13:00 do 14:00	Zajęcia Slow Motion Wolking	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: ZALEW NOWOHUCKI Zajęcia w dniach 04,11.12.2023
	13:00 do 14:00	JOGA	Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia w dniu 11.12.2023
	14:00 do 15:00	ZUMBA	Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia w dniu 11.12.2023
	14:00 do 15:00	Trening umysłu	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia w dniach: 4,11,18.12.2023 Zajęcia w dniu 4.12.2023- odwołane

	15:00 do 16:00	Zajęcia komputerowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Prowadzi Robert Bochenek W miesiącu grudniu – zajęcia odwołane Realizowane w ramach projektu
Wtorek	15:00 do 16:00	Język angielski	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	15:00 do 16:00	Smovey na świeżym powietrzu	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia w dniach 5,12.12.2023
	16:00 do 17:00	Bezpieczeństwo fizyczne seniora	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia w dniach 5,12.12.2023 r.
	17:00 do 19:00	Gry stolikowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
Środa	10:00 do 11:00	Język włoski – podstawowy	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	11:00 do 13:00	Gry stolikowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
Czwartek	10:00 do 11:00	Gry komputerowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	11:00 do 14:00	Gry karciane	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 W dniu 7.12.2023 – zajęcia od 11:00 do 12:00
Piątek	15:00 do 16:00	Zajęcia z obsługi tabletów	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 prowadzi Artur Kustosz W miesiącu listopadzie – zajęcia odwołane Realizowane w ramach projektu
	16:00 do 17:00	Zajęcia smartfonowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 prowadzi Artur Kustosz W miesiącu listopadzie – zajęcia odwołane Realizowane w ramach projektu
	17:00 do 19:00	Wieczory filmowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 W miesiącu grudniu – zajęcia odwołane

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2023 r.

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

5,12,19.12.2023	17:00-19:00	Projekt Cyfrowy Senior 60+ II projekt poza CAS	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
14.12.2023	18:00 do 20:00	NCK SCENA PIOSENKI AUTORSKIEJ DOROTA KUZELA, JACEK GUTRY	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
15.12.2023	14:00 do 17:00	Spotkanie świąteczne seniorów	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
1.8,15,22.12.2023	15:00-17:00	Projekt Cyfrowy Senior 60+ II projekt poza CAS	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
1.8,15,22.12.2023	17:00-19:00	Projekt Cyfrowy Senior 60+ II projekt poza CAS	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.