



## 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>

**OBOWIĄZUJE OD 01.07.2024 r.**

**Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2024 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 <b>W lipcu – zajęcia odwołane</b>
	13:00 do 14:00	<b>Zajęcia Slow Motion Walking</b>	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: ZALEW NOWOHUCKI <b>W lipcu – zajęcia odwołane</b>
	14:00 do 15:00	<b>ZUMBA</b>	Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka <b>W lipcu – zajęcia odwołane</b>
	14:00 do 15:00	<b>Trening umysłu</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>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>

	16:00 do 17:00	<b>Bezpieczeństwo fizyczne seniora</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>W lipcu – zajęcia odwołane</b>
	17:00 do 19:00	<b>Spotkania szachowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
<b>Środa</b>	10:00 do 11:00	<b>Molky na świeżym powietrzu</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	11:00 do 13:00	<b>Gry stolikowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	13:00 do 14:00	<b>Język włoski – średniozaawansowany</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
<b>Czwartek</b>	10:00 do 11:00	<b>Gry komputerowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	10:00 do 11:00	<b>Bulle na świeżym powietrzu</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	11:00 do 14:00	<b>Gry karciane</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>W dniu 5.07.2024 – zajęcia od 13:00 – 14:00</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>
	16:00 do 17:00	<b>Zajęcia smartfonowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>prowadzi Artur Kustos</b>
	17:00 do 19:00	<b>Zajęcia brydżowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

### Zajęcia dodatkowe w lipcu 2024 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
<b>03.07.2024</b>	<b>9:15-11:15</b>	<b>Spacer po łąkach nowohuckich. Wystawa w NCK</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>5.07.2024</b>	<b>11:00 do 13:00</b>	<b>Spotkanie wolontariuszy</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>04.07.2024</b>	<b>10:00 -15:00</b>	<b>Wycieczka do Doliny Aleksandrowickiej</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>09.07.2024</b>	<b>7:40 – 18:00</b>	<b>Całodzienna dolinka Będkowska i Kobyłańska</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> zbiórka Bronowice Małe 7:40 Odjazd autobus 248 do Zelków Staw

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

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