



Centrum Aktywności Seniorów – Cyfrowe Centrum Bieńczyce

Osiedle Jagiellońskie 19, Kraków

Kontakt: tel. **666 580 390**

e-mail: bienczyce@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 14.10.2024 r.

Harmonogram zajęć stałych – październik 2024 r.

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|---------------------|----------------|-------------------------------|---|
| Poniedziałek | 11:30 do 12:30 | Zajęcia nordic walking | Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: ZALEW NOWOHUCKI W dniu 14.10.2024 – zajęcia odwołane |
| | 14:00 do 15:00 | ZUMBA | Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia w dniach 14,28.10.2024 r. |
| | 14:00 do 15:00 | Trening umysłu | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 W dniu 14.10.2024 od 15:00-15:30 dodatkowe zajęcia w ramach wizyty studyjnej |

| | | | |
|---------------------|----------------|---|---|
| Poniedziałek | 15:00 do 16:00 | Zajęcia smartfony | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Prowadzi Robert Bochenek |
| | 16:00 do 17:00 | Zajęcia komputerowe | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Prowadzi Robert Bochenek Zajęcia od 21.10.2024 r. |
| Wtorek | 15:00 do 16:00 | Język angielski | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 W dniu 1.10.2024 – zajęcia odwołane Zajęcia od dnia 17.10.2024 – zostaną przeniesione na czwartek od godziny 12:30 |
| | 15:00 do 16:00 | Smovey na świeżym powietrzu | 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 08,15.10.2024 |
| | 17:00 do 19:00 | Spotkania szachowe | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| Środa | 10:00 do 11:00 | Twórczy Relaks | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| | 11:00 do 13:00 | Gry stolikowe | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| | 13:00 do 14:00 | Język włoski – średniozaawansowany | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 9.10.2024 – zajęcia odwołane |
| Czwartek | 10:00 do 11:00 | Gry komputerowe | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| | 10:00 do 11:00 | Bulle na świeżym powietrzu | 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 3.10.2024 – zajęcia od 13:00 – 14:00 |
| | 12:30 do 13:30 | Język angielski | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia od 17.10.2024 r |
| Piątek | 12:30 do 13:30 | Slow Motion Walking | Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: ZALEW NOWOHUCKI |

| | | | |
|---------------|----------------|-----------------------------------|--|
| Piątek | 15:00 do 16:00 | Zajęcia z obsługi tabletów | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 prowodzi Artur Kustosz 11.10.2024 – zajęcia odwołane 18.10.2024 – zajęcia odwołane |
| | 16:00 do 17:00 | Zajęcia smartfonowe | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 prowodzi Artur Kustosz 11.10.2024 – zajęcia odwołane 18.10.2024 – zajęcia odwołane |
| | 17:00 do 19:00 | Zajęcia brydżowe | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |

Zajęcia dodatkowe w październiku 2024 r.

| DZIEŃ | GODZINA | RODZAJ ZAJĘĆ | DOSTĘP/INFORMACJA |
|------------------------------|----------------------|---|---|
| 3.10.2024 | 11:00 - 13:00 | Spotkanie wolontariuszy | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| 01.10.2024 | 15.00 - 18.00 | Wizyta studyjna - Młodzież z Francji | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| 7,14,21,28.10.2024 r. | 12:40- 13:40 | Spokój jest we mnie II – Pilates | Zajęcia realizowane w ramach projektu Pomieszczenie Statutowe „Jutrzenka” |
| 16,23.10.2024 | 10:30-12:30 | Spokój jest we mnie II –Dobrostan | Zajęcia realizowane w ramach projektu Pomieszczenie Statutowe „Jutrzenka” |
| 13.10.2024 | 18:00-20:00 | NCK KONCERT 75 - lecie NOWEJ HUTY | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| 14.10.2024 | 15:00-18:00 | Wizyta studyjna - Młodzież z Francji | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| 16.10.2024 | 15:00-18:00 | Wizyta studyjna - Młodzież z Francji | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.