



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	13:00 do 17:00
środa	10:00 do 14:00
czwartek	10:00 do 14:00
piątek	13:00 do 17:00

OBOWIĄZUJE OD 26.02.2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – luty 2025 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12:40 do 13:40	Pilates	Informacje i zapisy tel.666580390 Zajęcia – 3.17.02.2025 r.
	13:00 do 14:00	Akademia Obywatelska	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	14:00 do 15:00	ZUMBA	Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia – 10,24.02.2025
	14:00 do 15:00	Trening umysłu	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia w miesiącu lutym odwołane
	15:00 do 16:00	Zajęcia obsługa Social Mediów	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

Wtorek	14:00 do 15:00	Smovey na świeżym powietrzu	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	13.00 do 15.00	Twórczy relaks	Informacja i zapisy w CAS 666580390
	15:00 do 16:00	Akademia Obywatelska	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 – 11.25.02.2025
Środa	10.00 do 12.00	Klub dyskusyjny – Opowiedz mi swoją historię przy kawie	Informacja i zapisy w CAS 666 580 390 Zajęcia – 12.26.02.2025
	10:00 do 13:00	Gry stolikowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	12.30 do 13.30	Zdrowie w każdym kroku	Informacja i zapisy w CAS Zajęcia - 12.26.02.2025 NCK
	13:00 do 14:00	Język włoski – średniozaawansowany	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 12:30	Gry karciane	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	12:30 do 13:30	Język angielski	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
Piątek	12:30 do 13:30	Nordic Walking	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: ZALEW NOWOHUCKI Zajęcia – 14.28.02.2025
	15:00 do 16:00	Zajęcia z obsługi tabletów	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 prowadzi Artur Kustosz
	16:00 do 17:00	Zajęcia smartfonowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 prowadzi Artur Kustosz

Zajęcia dodatkowe w LUTY 2025 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
07.02.2025	13.00 do 15.00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
11.02.2025	10.00 do 12.00	Wycieczka Muzeum Hipolitów	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
15.02.2025	18.00 do 20.00	Tauron – REWIA KARNAWAŁOWA	Informacja i zapisy w CAS 666 580 390
18.02.2025	12.30 do 14.30	KRZYSZTOFORY	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
26.02.2025	11:00 do 12:00	Poznaj swoich dzielnicowych w akcji	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.