**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:**

|  |  |
| --- | --- |
| **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 03.03.2025 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 – 10.24.03.2025 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 – 10,24.03.2025** |
|  | 14:00 do 15:00 | **Trening umysłu** | Informacja i zapisy w CAS - **666 580 390**  **Zajęcia w miesiącu marcu odwołane w tych godzinach.** |
|  | 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**  **W dniu 18.03.2025 r. – zajęcia odwołane**  **W dniu 20.03.2025 r. – zajęcia odbędą się w godzinach od 14:00 do 15:00  (jednorazowo)** |
| 14:00 do 15:00 | **Język angielski** | Informacja i zapisy w CAS - **666 580 390**  **W dniu 11.03.2025 – zajęcia odwołane** |
| 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 w marcu odwołane** |
| **Środa** | 10.00 do 12.00 | **Klub dyskusyjny – Opowiedz mi swoją historie przy kawie** | Informacja i zapisy w CAS  **666 580 390** |
| 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 - **666 580 390**  **Zajęcia - 5.19.03.2025 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**  **Zajęcia przeniesione na wtorek od 14:00 do 15:00** |
| **Piątek** | 12:30 do 13:30 | **Nordic Walking** | Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390  Miejsce spotkania: ZALEW NOWOHUCKI |
| 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 marzec 2025 r.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DZIEŃ** | **GODZINA** | **RODZAJ ZAJĘĆ** | **DOSTĘP/INFORMACJA** |
| **1.03.2025** | **14:00 do 15:30** | **Łucznictwo dla Seniorów** | Klub Sportowy „Płaszowianka”.  Ul. Stróża Rybna Kraków  Zapisy Miłka Miłoń [milka@fabrykainicjatyw.pl](mailto:milka@fabrykainicjatyw.pl) |
| **07.03.2025** | **13.00 do 15.00** | **Spotkanie wolontariuszy** | Informacja i zapisy w CAS - **666 580 390** |
| **8.03.2025** | **19:00 do 21:00** | **Artur Andrus z Zespołem** | Informacja i zapisy w CAS - **666 580 390** |
| **9.03.2025** | **10:00 do 12:00** | **Tajemnice ulicy Retoryka i ulicy Zwierzynieckiej** | **Sp. Plac Kossaka, godz. 10.00** |
| **11.03.2025** | **11:30 do 13:00** | **Trening umysłu** | Informacja i zapisy w CAS - **666 580 390** |
| **12.03.2025** | **9:50 do 14:00** | **Projekt Barter** | Informacja i zapisy w CAS - **666 580 390** |
| **12.03.2025** | **10:00 do 11:30** | **Dobrostan** | Pomieszczenie statutowe – Jutrzenka, os. Jagielloński 19  Informacja i zapisy w CAS - **666 580 390** |
| **14.03.2025** | **10:00 do 12:00** | **Muzeum Dominikanów** | Informacja i zapisy w CAS - **666 580 390** |
| **15.03.2025** | **10:00 do 12:00** | **Tajemnice ulicy Królewskiej** | **Sp. Plac Inwalidów, godz. 10.00** |
| **19.03.2025** | **10:00 do 11:30** | **Dobrostan** | Pomieszczenie statutowe – Jutrzenka, os. Jagielloński 19  Informacja i zapisy w CAS - **666 580 390** |
| **21.03.2025** | **8:00 do 18:00** | **Wycieczka do Zalipia** | Informacja i zapisy w CAS - **666 580 390** |
| **25.03.2025** | **10:00 do 12:00** | **Krzysztofory** | Informacja i zapisy w CAS - **666 580 390** |
| **30.03.2025** | **10:00 do 12:00** | **Szukamy wiosny. w Parkach Krowodrzy** | Sp. przed Muzeum Narodowym, Al.3 Maja 1, godz. 10.00 |

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

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