



## Centrum Aktywności Seniorów – Cyfrowe Centrum Bieńczyce

Osiedle Jagiellońskie 19, Kraków

Kontakt: tel. **666 580 390**

e-mail: [bieńczyce@fabrykainicjatyw.pl](mailto:bieńczyce@fabrykainicjatyw.pl)

**CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:**

<b>poniedziałek</b>	<b>13:00 do 17:00</b>
<b>wtorek</b>	<b>13:00 do 17:00</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>13:00 do 17:00</b>

**OBOWIĄZUJE OD 11.03.2025 r.**

**Harmonogram zajęć stałych – luty 2025 r.**

<b>dzień</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>poniedziałek</b>	12:40 do 13:40	<b>Pilates</b>	Informacje i zapisy tel.666580390 <b>Zajęcia – 10.24.03.2025 r.</b>
	13:00 do 14:00	<b>Akademia Obywatelska</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
	14:00 do 15:00	<b>ZUMBA</b>	Zajęcia odbywają się na os Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka <b>Zajęcia – 10,24.03.2025</b>
	14:00 do 15:00	<b>Trening umysłu</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>Zajęcia w miesiącu marcu odwołane w tych godzinach.</b>

	15:00 do 16:00	<b>Zajęcia obsługa Social Mediów</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>Prowadzi Robert Bochenek</b>
	16:00 do 17:00	<b>Zajęcia komputerowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>Prowadzi Robert Bochenek</b>
<b>Wtorek</b>	13.00 do 15.00	<b>Twórczy relaks</b>	Informacja i zapisy w CAS 666580390
	15:00 do 16:00	<b>Język angielski</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>W dniu 11.03.2025 – zajęcia odwołane</b>
	15:00 do 16:00	<b>Smovey na świeżym powietrzu</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> 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)
	16:00 do 17:00	<b>Akademia Obywatelska</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 - <b>666 580 390</b> Zajęcia w marcu odwołane
<b>Środa</b>	10.00 do 12.00	<b>Klub dyskusyjny – Opowiedz mi swoją historię przy kawie</b>	Informacja i zapisy w CAS <b>666 580 390</b> Zajęcia w dniu 26.03.2025 r.
	10:00 do 11:30	<b>Dobrostan</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> Zajęcia w dniach 12.03.2025 r., 19.03.2025 r.
	11:30 do 13:00	<b>Gry stolikowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
	12.30 do 13.30	<b>Zdrowie w każdym kroku</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>Zajęcia - 5.19.03.2025 NCK</b>
	13:00 do 14:00	<b>Język włoski – średniozaawansowany</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>

<b>Czwartek</b>	10:00 do 11:00	<b>Gry komputerowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
	11:00 do 12:30	<b>Gry karciane</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
	12:30 do 13:30	<b>Język angielski</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>Zajęcia przeniesione na wtorek od 14:00 do 15:00</b>
<b>Piątek</b>	12:30 do 13:30	<b>Nordic Walking</b>	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: ZALEW NOWOHUCKI
	15:00 do 16:00	<b>Zajęcia z obsługi tabletów</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>prowadzi Artur Kustosz</b>
	16:00 do 17:00	<b>Zajęcia smartfonowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b> <b>prowadzi Artur Kustosz</b>

### Zajęcia dodatkowe w marzec 2025 r.

<b>DZIEŃ</b>	<b>GODZINA</b>	<b>RODZAJ ZAJĘĆ</b>	<b>DOSTĘP/INFORMACJA</b>
<b>1.03.2025</b>	<b>14:00 do 15:30</b>	<b>Łucznicтво dla Seniorów</b>	Klub Sportowy „Płaszowianka”. Ul. Stróża Rybna Kraków Zapisy Miłka Miłoś <a href="mailto:milka@fabrykainicjatyw.pl">milka@fabrykainicjatyw.pl</a>
<b>07.03.2025</b>	<b>13.00 do 15.00</b>	<b>Spotkanie wolontariuszy</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>8.03.2025</b>	<b>19:00 do 21:00</b>	<b>Artur Andrus z Zespołem</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>9.03.2025</b>	<b>10:00 do 12:00</b>	<b>Tajemnice ulicy Retoryka i ulicy Zwierzynieckiej</b>	<b>Sp. Plac Kossaka, godz. 10.00</b>
<b>11.03.2025</b>	<b>11:15 do 12:15</b>	<b>Trening umysłu</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>12.03.2025</b>	<b>9:50 do 14:00</b>	<b>Projekt Barter</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
<b>14.03.2025</b>	<b>10:00 do 12:00</b>	<b>Muzeum Dominikanów</b>	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>

15.03.2025	10:00 do 12:00	Tajemnice ulicy Królewskiej	Sp. Plac Inwalidów, godz. 10.00
a21.03.2025	8:00 do 18:00	Wycieczka do Zalipia	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
25.03.2025	10:00 do 12:00	Krzysztofory	Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
26.03.2025	10:00 do 11:30	Dobrostan	Pomieszczenie statutowe – Jutrzenka, os. Jagielloński 19 Informacja i zapisy w CAS - <b>666 580 390</b>
30.03.2025	10:00 do 12:00	Szukamy wiosny. w Parkach Krowdrzy	Sp. przed Muzeum Narodowym, Al.3 Maja 1, godz. 10.00

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

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