



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	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 31.03.2025 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	13.00 do 15.00	Twórczy relaks	Informacja i zapisy w CAS 666580390
	15:00 do 16:00	Język angielski	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 W dniu 11.03.2025 – zajęcia odwołane
	15:00 do 16:00	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 (jedenrazowo)
	16:00 do 17:00	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 historię przy kawie	Informacja i zapisy w CAS 666 580 390 Zajęcia w dniu 26.03.2025 r.
	10:00 do 11:30	Dobrostan	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia w dniach 12.03.2025 r., 19.03.2025 r.
	11:30 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	UWAGI
1.03.2025	14:00 do 15:30	Łucznicтво dla Seniorów	Klub Sportowy „Płaszowianka”. Ul. Stróża Rybna Kraków Zapisy Miłka Miłoś 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	11:15 do 12:15	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
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
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
26.03.2025	10:00 do 11:30	Dobrostan	Pomieszczenie statutowe – Jutrzenka, os. Jagielloński 19 Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
30.03.2025	10:00 do 12:00	Szukamy wiosny. w Parkach Krowdrzy	Sp. przed Muzeum Narodowym, Al.3 Maja 1, godz. 10.00
31.03.2025	08.00 do 18.00	Wycieczka – Szczawnica Krajobrazowo turystyczna	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.