



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 1.04.2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2025 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12:40 do 13:40	Pilates	Informacje i zapisy tel.666580390 Zajęcia – 14.04.2025 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 – 14.28.04.2025
	14:00 do 15:00	Trening umysłu	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia w kwietniu odwołane w tych godzinach.

Poniedziałek	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
	14:00 do 15:00	Smovey na świeżym powietrzu	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	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 kwietniu odwołane
Środa	10.00 do 12.00	Klub dyskusyjny – Opowiedz mi swoją historię przy kawie	Informacja i zapisy w CAS 666 580 390
	10:00 do 11:30	Dobrostan	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia w dniach 2.04.2025 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 odwołane - 2.16.04.2025 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 - 16.18.04.2025 - zajęcia odwołane
	15:00 do 16:00	Zajęcia z obsługi tabletów	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 prowadzi Artur Kustosz zajęcia odwołane – 4.18.04.2025
	16:00 do 17:00	Zajęcia smartfonowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 prowadzi Artur Kustosz zajęcia odwołane – 4.18.04.2025

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2025 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
3.04.2025	11:00 do 13:00	Spacer po rynku Zbiórka koło pomnika Mickiewicza	Informacja i zapisy w CAS 666580390
07.04.2025	13.00 do 15.00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
05 i 26.04 (soboty)	13:00-14:30	Łucznictwo	obowiązują obuwie i strój na zmianę – tylko na zapisy – ilość miejsc ograniczona Zapisy Miłka Miłoś - 792847487
9.04.2025	10:00 do 14:00	Tajemnice ulicy Klasztornej - zwiedzanie	Informacje i zapisy w CAS 666580390
8,15.04.2025	11:30 do 12:30	Trening umysłu	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
9.04.2025	12.00 do 14.00	ŚWIĄTECZNE spotkanie seniorów	Informacja i zapisy w CAS 666580390
16.04.2025	10:00 do 11:30	DOBROSTAN	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
24.04.2025	9:50 do 14:00	Projekt Bartel	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
29.04.2025	10:00 do 12:00	Muzeum WYSPIAŃSKIEGO PL.SIKORSKIEGO	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

22.04.2025	8:00 do 18:00	Wycieczka autokarowa	Informacja i zapisy CAS Lanckorona i okolice
30.04.2025	10:00 do 17:00	Szukamy wiosny ad Zalewem Nowohuckim – spotkanie seniorów	Informacja i zapisy CAS – 666 580 390

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji
Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.