

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

OBOWIAZUJE OD 2.05.2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – MAJ 2025 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12:40 do 13:40	Pilates	Informacje i zapisy tel.666580390 Zajęcia – 12. 19.05.2025 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 – 19,26.05.2025
	14:00 do 15:00	Trening umysłu	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia w maju 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 maju odwołane
Środa	10.00 do 12.00	Klub dyskusyjny – Opowiedz mi swoją historię przy kawie	Informacja i zapisy w CAS 666 580 390 7,14.05.2025
	10:00 do 11:30	Dobrostan	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia w dniu 28.05.2025 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
	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

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 MAJU 2025 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
2.05.2025	11:00 do 17:00	Spacer nad WISŁĄ	Informacja i zapisy w CAS 666580390
8.05.2025	10.00 do 12.00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
10 i 17.2025 (soboty)	13:00 do 14:30	Łucznictwo	obowiązują obuwie i strój na zmianę – tylko na zapisy – ilość miejsc ograniczona Zapisy Miłka Miłoś - 792847487
12.05.2025	10.00 do 12.00	Wycieczka – Spacer po RYNKU	Informacja w CAS
12.20.2025	9.50 do 14.00	Projekt Bartel	Informacja i zapisy w CAS
13,21.05. 2025	11:30 do 12:30	Trening umysłu	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
22.05.2025	10.00 do 12.00	MUZEUM NARODOWE UTAMARO KITAGAWA	Informacja w CAS
28.05.2025	10:00 do 11:30	DOBROSTAN	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
28.05.2025	9:00 do 11:00	Tajemnice ul. Klasztornej - zwiedzanie	Informacja i zapisy CAS – 666 580 390

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.