

## Centrum Aktywności Seniorów – Cyfrowe Centrum Bieńczyce

Osiedle Jagiellońskie 19, Kraków

Kontakt: tel. **666 580 390**

Koordynator Artur tel. 501148630

dyżur piątek od 15:00 do 17:00

lub w inne dni po uprzednim uzgodnieniu telefonicznym

e-mail: [bienczyce@fabrykainicjatyw.pl](mailto:bienczyce@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 1.09.2025 r.**

**Harmonogram zajęć stałych – 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<br><b>Zajęcia –15.29.09.2025 r.</b>                                                                               |
|                     | 13:00 do 14:00 | <b>Akademia Obywatelska</b>              | Informacja i zapisy w CAS -<br><b>666 580 390</b>                                                                                                   |
|                     | 14:00 do 15:00 | <b>ZUMBA</b>                             | Zajęcia odbywają się na os<br>Jagiellońskim 19, pomieszczenie<br>statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa<br>Jutrzenka<br><b>Zajęcia – 29.09.2025 r.</b> |
|                     | 15:00 do 16:00 | <b>Zajęcia obsługa Social<br/>Mediów</b> | Informacja i zapisy w CAS -<br><b>666 580 390</b><br><b>Prowadzi Robert Bochenek</b>                                                                |
|                     | 16:00 do 17:00 | <b>Zajęcia komputerowe</b>               | Informacja i zapisy w CAS -<br><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<br>666580390                                                 |
|                 | 15:00 do 16:00 | <b>Język angielski</b>                                                 | Informacja i zapisy w CAS -<br><b>666 580 390</b><br><b>Zajęcia – 16.23.09.2025 r.</b> |
|                 | 14:00 do 15:00 | <b>Smovey na świeżym powietrzu</b>                                     | Informacja i zapisy w CAS -<br><b>666 580 390</b><br><b>Zajęcia – 9.30.09.2025 r.</b>  |
|                 | 16:00 do 17:00 | <b>Akademia Obywatelska</b>                                            | Informacja i zapisy w CAS -<br><b>666 580 390</b>                                      |
| <b>Środa</b>    | 10.00 do 12.00 | <b>Klub dyskusyjny –<br/>Opowiedz mi swoją<br/>historie przy kawie</b> | Informacja i zapisy w CAS<br><b>666 580 390</b><br><br>Zajęcia w dniu 23.30.07.2025    |
|                 | 12:00 do 13:00 | <b>Gry stolikowe</b>                                                   | Informacja i zapisy w CAS -<br><b>666 580 390</b>                                      |
|                 | 12.30 do 13.30 | <b>Zdrowie w każdym kroku</b>                                          | Informacja i zapisy w CAS -<br><b>666 580 390</b><br><b>Zajęcia – NCK ŚRODA</b>        |
|                 | 13:00 do 14:00 | <b>Język włoski –<br/>średniozaawansowany</b>                          | Informacja i zapisy w CAS -<br><b>666 580 390</b>                                      |
| <b>Czwartek</b> | 10:00 do 11:00 | <b>Gry komputerowe</b>                                                 | Informacja i zapisy w CAS -<br><b>666 580 390</b>                                      |
|                 | 11:00 do 12:30 | <b>Gry karciane</b>                                                    | Informacja i zapisy w CAS -<br><b>666 580 390</b>                                      |
| <b>Piątek</b>   | 13:00 do 14:00 | <b>Nordic Walking</b>                                                  | Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390<br>Miejsce spotkania: AWF – Melediva<br>Cafe        |
|                 | 15:00 do 16:00 | <b>Zajęcia smartfonowe</b>                                             | Informacja i zapisy w CAS -<br><b>666 580 390</b><br><b>prowadzi Artur Kustosz</b>     |
|                 | 16:00 do 17:00 | <b>Zajęcia z obsługi<br/>tabletów</b>                                  | Informacja i zapisy w CAS -<br><b>666 580 390</b><br><b>prowadzi Artur Kustosz</b>     |

### **Zajęcia dodatkowe wrzesień 2025 r.**

| DZIEŃ                    | GODZINA                        | RODZAJ ZAJĘĆ                                | DOSTĘP/INFORMACJA                                                                                                        |
|--------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 i 13.09.25<br>(soboty) | 13:00-14:30                    | Łucznictwo                                  | obowiązują obuwie i strój na zmianę<br>– tylko na zapisy – ilość miejsc<br>ograniczona<br>Zapisy Miłka Miloń - 792847487 |
| 3.09.2025                | 10.00 do 12.00                 | Spotkanie wolontariuszy                     | Informacja i zapisy w CAS -<br>666 580 390                                                                               |
| 09.09.2025               | 18.00- 20.00                   | NCK- Kiedy Piaf spotkała<br>Demarczyk       | Informacje i zapisy w CAS                                                                                                |
| 11.09.2025               | 11.00- 15.00                   | Rejs do TYŃCA statkiem                      | Informacje i zapisy w CAS                                                                                                |
| 14.09.2025               | 16.00 – 18.00<br>19.00 – 21.00 | NCK – Magiczny Świat<br>Operetki i Musicalu | Informacje i zapisy w CAS                                                                                                |
| 16.23.09.<br>25          | 11:30 do 12:30                 | Trening umysłu                              | Informacja i zapisy w CAS -<br>666 580 390                                                                               |
| 18.25.09.202<br>5        | 14.30 – 15.30                  | BASEN                                       | Informacje i zapisy w CAS                                                                                                |
| 28.09.2025               | 15.00 do 18.00                 | KONCERT – PLENER<br>WOLA WIĘCAWSKA          | Informacja i zapisy w CAS -<br>666 580 390                                                                               |
| 29.09.2025               | 15.00-17.00                    | Spotkanie z<br>koordynatorem                | Informacja i zapisy CAS                                                                                                  |

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

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