

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

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 09.09.2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2025 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12:40 do 13:40	Pilates	Informacje i zapisy tel.666580390 Zajęcia –15.29.09.2025 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 – 29.09.2025 r.
	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 Zajęcia – 16.23.09.2025 r.
	14:00 do 15:00	Smovey na świeżym powietrzu	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia – 9.30.09.2025 r.
	16:00 do 17:00	Akademia Obywatelska	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
Środa	10.00 do 12.00	Klub dyskusyjny – Opowiedz mi swoją historie przy kawie	Informacja i zapisy w CAS 666 580 390 Zajęcia w dniu 23.30.07.2025
	12:00 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 – NCK ŚRODA
	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
Piątek	13:00 do 14:00	Nordic Walking	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: AWF – Melediva Cafe
	15:00 do 16:00	Zajęcia smartfonowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 prowadzi Artur Kustosz
	16:00 do 17:00	Zajęcia z obsługi tabletów	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 prowadzi Artur Kustosz

Zajęcia dodatkowe wrzesień 2025 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
6 i 13.09.25 (soboty)	13:00-14:30	Łucznictwo	obowiązują obuwie i strój na zmianę – tylko na zapisy – ilość miejsc ograniczona Zapisy Miłka Miłoń - 792847487
3.09.2025	10.00 do 12.00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
09.09.2025	18.00- 20.00	NCK- Kiedy Piaf spotkała Demarczyk	Informacje i zapisy w CAS
11.09.2025	11.00- 15.00	Rejs do TYŃCA statkiem	Informacje i zapisy w CAS
12.09.2025	14:00-15:00	Terapia Zajęciowa – poznaj tajniki	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
13.09.2025	13:00-18:00	Grill – spotkanie integracyjne	Miejsce: KS Płaszowianka
14.09.2025	16.00 – 18.00 19.00 – 21.00	NCK – Magiczny Świat Operetki i Musicalu	Informacje i zapisy w CAS
15.09.2025	13:00-14:00	Terapia Zajęciowa – poznaj tajniki	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
15.09.2025	19:00-20:00	„Krakowski Salon Muzyczny”	Miejsce: Muzeum Krakowa - Sala Fontany, Rynek Główny 35 Kraków Program: Utwory Henryka Warsa
16.23.09. 25	11:30 do 12:30	Trening umysłu	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
16.09.2025	10.00-12.00	MUZEJA – Szlakiem Wyspiańskiego	Informacja i zapisy w CAS Spotkanie Plac Matejki obok pomnika
18.25.09.202 5	14.30 – 15.30	BASEN	Informacje i zapisy w CAS
24.09.2025	10:00- 11:00	Zęby w formie, życie w normie – praktyczne porady stomatologiczne	Informacje i zapisy w CAS
24.09.2025	7:00-18:00	Pustynia Błędowska i okolice – wycieczka autokarowa	Informacje i zapisy w CAS
28.09.2025	15.00 do 18.00	KONCERT – PLENER WOLA WIĘCAWSKA	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
29.09.2025	15.00-17.00	Spotkanie z koordynatorem	Informacja i zapisy CAS

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.