

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

OBOWIĄZUJE OD 01.10.2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – październik 2025 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12:40 do 13:40	Pilates	Informacje i zapisy tel.666580390 Zajęcia –20,27.10.2025 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
	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
Środa	10.00 do 12.00	Klub dyskusyjny – Opowiedz mi swoją historię przy kawie	Informacja i zapisy w CAS 666 580 390
	12:00 do 13:00	Gry stolikowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	12.15 do 13.15	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	13:15 do 14:15	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 październik 2025 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
3.6.10.2025	15.00- 18.00	Spotkania integracyjne z Francuzami	Informacja i zapisy w CAS
4 i 11.10.25 (soboty)	13:00-14:30	Łucznictwo	Obowiązują: obuwie i strój na zmianę – tylko na zapisy – ilość miejsc ograniczona Zapisy Miłka Miłoś - 792847487
6.10.2025	10.00 do 12.00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
6.10.2025	19.15- 21.00	Teatr Bagatela – Recepta na szczęście	Informacje i zapisy w CAS
12.10.2025	17:00-19:00	Teatr LUDOWY – Folwark zwierzęcy	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
12.10.2025	16:00 -18:00	Filmowy świat (ICE)	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
23.10.2025	10:30-12:30	Muzeum - Boznańska	INFORMACJA I ZAPISY W CAS
2.10.2025	14.30 – 15.30	BASEN	Informacje i zapisy w CAS

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.