



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 3.11.2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2025 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12:40 do 13:40	Pilates	Informacje i zapisy tel.666580390 Zajęcia –17,24.11.2025 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 3,24,11.2025
	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
18.25.11.2025	11.30 do 12.30	Trening umysłu	Informacja i zapisy w CAS
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 listopad 2025 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
7.11.2025	15:00 – 16:00	Spotkanie organizacyjne	Informacja i zapisy w CAS
8 i 15.11.25 (soboty)	13:00-14:30	Łucznictwo	Obowiązują: obuwie i strój na zmianę – tylko na zapisy – ilość miejsc ograniczona Zapisy Miłka Miłoś - 792847487
12.11.2025	10:00 – 12:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
9.11.2025	10:30- 12:00	Muzeum Chełmoński	Informacje i zapisy w CAS
14.11.2025	14:00-15:30	Krawcowa – zajęcia artystyczne	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
7.14.21.28. 11.2025	13:00 -14:30	Arte Terapia	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
18,25.11.2025	11:30-12:30	Dobrostan	Informacja i zapisy w CAS
18.11.2025	10:30 – 12:00	Zwiedzanie Wawel	Informacja i zapisy w CAS
6,13,20,27. 11.2025	14:30 – 15:30	BASEN	Informacje i zapisy w CAS

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.