

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 1.12.2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2025 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12:40 do 13:40	Pilates	Informacje i zapisy tel.666580390 Zajęcia – 8,15,12.2025 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 8,12.2025
	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
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 2,9,16.12.2025
	14:00 do 15:00	Smovey na świeżym powietrzu	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 2,9,16.12.2025
	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 Zajęcia 3.12.2025
	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 3,10,17.12.2025
	13:00 do 14:00	Język włoski – średniozaawansowany	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 10.17.12.2025
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 – ZAIEW NOWOHUCK – 5.12.19.12.2025
	15:00 do 16:00	Zajęcia smartfonowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 5.12.19.12.2025
	16:00 do 17:00	Zajęcia z obsługi tabletów	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 5.12.19.12.2025

Zajęcia dodatkowe grudzień 2025 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
3.12.2025	16.00 – 20.00	SPOTKANIE ŚWIĄTECZNE	BŁĘKITNA LAGUNA
6 i 13.12.25 (soboty)	13:00-14:30	Łucznictwo	Obowiązują: obuwie i strój na zmianę – tylko na zapisy – ilość miejsc ograniczona Zapisy Miłka Miłoś - 792847487
10.12.2025	10:00 – 12:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
5.12.2025	13:00-15:00	Krawcowa – zajęcia artystyczne	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
3.12.2025	12:00-14:00	Koncert w ICE	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
9. 12.2025	10:00 -14:00	BARTEL	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
10.17.12.2025	10.00-11.30 11:30-13.00	Dobrostan	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
16.12.2025	10:30 – 12:00	MUZEUM – E. CIOŁKA	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 KANONICZA 17
4.11.18. 12.2025	14:30 – 15:30	BASEN	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
19.12.2025	17:00-19.00	WIGILIA DLA SAMOTNYCH	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 HALA WISŁY

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.