



## 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:

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 02.03.2026 r.**

### Harmonogram zajęć stałych – marzec 2026 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	12:30 do 13:30	Pilates	Informacje i zapisy tel.666580390 <b>Zajęcia odbędą się w dniu: 09.03.2026 r.</b>
	13:00 do 15:00	Kawiarenka	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	13:45 do 14:45	ZUMBA	Zajęcia odbywają się na Os. Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkańcowa Jutrzenka <b>Zajęcia odbędą się w dniach: 16.03.2026 r., 23.03.2026 r. oraz 30.03.2026 r.</b>
	15:00 do 15:45	Zajęcia obsługa Social Mediów	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	15:45 do 16:30	Zajęcia komputerowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

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 <b>Zajęcia odbędą się w dniach: 3.03.2026 r., 10.03.2026 r., 17.03.2026 r. oraz 31.03.2026 r.</b>
Środa	10:00 do 12:00	Dobrostan	Informacja i zapisy w CAS 666 580 390 <b>Zajęcia odbędą się w dniu: 11.03.2026 r.</b>
	12:15 do 13:00	Zdrowie w każdym kroku	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>Zajęcia – Nowohuckie Centrum Kultury - odbędą się w dniach: 11.03.2026 r. oraz 25.03.2026 r.</b>
	12:30 do 13:30	Język włoski – początkujący	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
Czwartek	10:00 do 12:00	Gry karciane	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	12:00 do 14:00	Gry stolikowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
Piątek	13:00 do 15:00	Twórczy relaks	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	13:15 do 14:00	Nordic Walking	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania – ZALEW NOWOHUCKI – <b>zajęcia odbędą się w dniach: 13.03.2026 r. oraz 27.03.2026 r.</b>
	15:30 do 16:15	Zajęcia z obsługi smartfona	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	16:15 do 17:00	Zajęcia z obsługi tabletów	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

### Zajęcia dodatkowe marzec 2026 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
04.03.2026	10:00 – 12:00	Moje algierskie przygody – spotkanie z podróżnikiem	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
09.03.2026	17:00 - 19:00	Świętujemy Dzień Kobiet	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

<b>18.03.2026</b>	<b>10:00 - 12:00</b>	<b>Spotkanie wolontariuszy</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
<b>20.03.2026</b>	<b>13:00 – 15:00</b>	<b>Krawcowa – wiosenne inspiracje</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
<b>27.03.2026</b>	<b>11:00 – 13:00</b>	<b>Monodram Wisławy Szymborskiej</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
<b>05.03.2026, 12.03.2026, 19.03.2026 i 26.03.2026</b>	<b>14:30 - 15:30</b>	<b>BASEN</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

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

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