



## 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:**

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| <b>poniedziałek</b> | <b>13:00 do 17:00</b> |
| <b>wtorek</b>       | <b>13:00 do 17:00</b> |
| <b>środa</b>        | <b>10:00 do 14:00</b> |
| <b>czwartek</b>     | <b>10:00 do 14:00</b> |
| <b>piątek</b>       | <b>13:00 do 17:00</b> |

**OBYWIAZUJE OD 18.03.2026 r.**

**Harmonogram zajęć stałych – marzec 2026 r.**

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

|                 |                |                                      |                                                                                                                                                  |
|-----------------|----------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | 15:00 do 15:45 | <b>Zajęcia obsługa Social Mediów</b> | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390                                                                                                          |
|                 | 15:45 do 16:30 | <b>Zajęcia komputerowe</b>           | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390                                                                                                          |
| <b>Wtorek</b>   | 13.00 do 15.00 | <b>Twórczy relaks</b>                | Informacja i zapisy w CAS 666580390                                                                                                              |
|                 | 15:00 do 16:00 | <b>Język angielski</b>               | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390                                                                                                          |
|                 | 14:00 do 15:00 | <b>Smovey na świeżym powietrzu</b>   | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390<br><b>Zajęcia odbędą się w dniach: 3.03.2026 r., 10.03.2026 r., 17.03.2026 r. oraz 31.03.2026 r.</b>     |
| <b>Środa</b>    | 10:00 do 12:00 | <b>Dobrostan</b>                     | Informacja i zapisy w CAS 666 580 390<br><b>Zajęcia odbędą się w dniu: 11.03.2026 r.</b>                                                         |
|                 | 12:15 do 13:00 | <b>Zdrowie w każdym kroku</b>        | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390<br><b>Zajęcia – Nowohuckie Centrum Kultury - odbędą się w dniach: 11.03.2026 r. oraz 25.03.2026 r.</b>   |
|                 | 12:30 do 13:30 | <b>Język włoski – początkujący</b>   | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390                                                                                                          |
| <b>Czwartek</b> | 10:00 do 12:00 | <b>Gry karciane</b>                  | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390                                                                                                          |
|                 | 12:00 do 14:00 | <b>Gry stolikowe</b>                 | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390                                                                                                          |
|                 | 14:30 do 15:30 | <b>BASEN</b>                         | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390                                                                                                          |
| <b>Piątek</b>   | 13:00 do 15:00 | <b>Twórczy relaks</b>                | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390                                                                                                          |
|                 | 13:15 do 14:00 | <b>Nordic Walking</b>                | Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390<br>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 | <b>Zajęcia z obsługi smartfona</b>   | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 39                                                                                                           |
|                 | 16:15 do 17:00 | <b>Zajęcia z obsługi tabletów</b>    | 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 |
| 18.03.2026 | 10:00 - 12:00 | Spotkanie wolontariuszy                                 | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| 18.03.2026 | 12.00-14.00   | SPOTKANIE ŚWIĄTECZNE                                    | Informacja i zapisy w CAS               |
| 20.03.2026 | 13:00 – 15:00 | Krawcowa – wiosenne inspiracje                          | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| 27.03.2026 | 11:00 – 13:00 | Monodram Wisławy Szymborskiej                           | Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 |
| 29.03.2026 | 8.00 – 16.00  | Wycieczka - Lipnica Murowana konkurs palm Wielkanocnych | Informacja i zapisy w CAS- 666 580 390  |

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

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