



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 05.05.2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – maj 2026 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	12:30 do 13:30	Pilates	Informacje i zapisy tel.666580390 Zajęcia odbędą się w dniu: 11.05.2026r.
	13:00 do 15:00	Kawiarenka	Informacja i zapisy w CAS 666580390
	13:45 do 14:45	ZUMBA	Zajęcia odbywają się na Os. Jagiellońskim 19, pomieszczenie statutowe Spółdzielnia Mieszkaniowa Jutrzenka. Zajęcia odbędą się w dniach: 04.05.2026 r., 11.05.2026 r.
	15:00 do 15:45	Zajęcia obsługa Social Mediów	Informacja i zapisy w CAS 666580390
	15:45 do 16:30	Zajęcia komputerowe	Informacja i zapisy w CAS 666580390
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 666580390 BEZ 6.05.
	14:00 do 15:00	Smovey na świeżym powietrzu	Informacja i zapisy w CAS 666580390
Środa	10:00 do 12:00	Sztuka dobrej rozmowy – jak porozumieć się z każdym	Informacja i zapisy w CAS 666580390. Zajęcia odbędą się w dniu: 13.05.2026 r.

	12:15 do 13:00	Zdrowie w każdym kroku	Informacja i zapisy w CAS 666580390 , Zajęcia – Nowohuckie Centrum Kultury - odbędą się w dniach: 09.05.2026 r. oraz 13.05.2026 r.
	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 666580390
	12:00 do 14:00	Gry stolikowe	Informacja i zapisy w CAS 666580390
	14:30 do 15:30	BASEN	Informacja i zapisy w CAS 666 580 390. Zajęcia w dniach: 7.05,14.05, 21.05, 28.05.2026
Piątek	13:00 do 15:00	Twórczy relaks	Informacja i zapisy w CAS 666580390
Piątek	13:15 do 14:00	Nordic Walking	Zapisy na zajęcia tel. 666580390 Miejsce spotkania – ZALEW NOWOHUCKI – zajęcia odbędą się w dniach: 22.05.2026 r. oraz 29.05.2026r.
	15:30 do 16:15	Zajęcia z obsługi smartfona	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 39
	16:15 do 17:00	Zajęcia z obsługi tabletów	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

Zajęcia dodatkowe maju 2026 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
6.05.2026	10:00–12:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS 666580390
08.05.2026 15.05.2026	13:00 – 14:00	Klub Bystrego Umysłu	Informacja i zapisy w CAS 666580390
08.05.2026 15.05.2026	14:00–15:00	Zumba na krzeselkach	Informacja i zapisy w CAS 666580390
22.05.2026	13:00–15:00	Krawcowa	Informacja i zapisy w CAS 666580390

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.