



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

OBOWIAZUJE OD 01.07.2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2026 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	12:30 do 13:30	Pilates	Informacje i zapisy tel.666580390 Zajęcia odwołane
	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 Mieszkaniowa Jutrzenka Zajęcia - odwołane
	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 7.21.07.2026

	14:00 do 15:00	Smovey na świeżym powietrzu	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
Środa	10:00 do 12:00	Sztuka dobrej rozmowy – jak porozumieć się z każdym	Informacja i zapisy w CAS 666 580 390 Zajęcia odbędą się w dniu: - 15.07.2026
	12:15 do 13:00	NordicWalking	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia – Zalew Nowochucki - odbędą się w dniach: 15,22,29.07.2026 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 - 666 580 390
	12:00 do 14:00	Gry stolikowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	14:30 do 15:30	BASEN	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 Zajęcia w dniach: 11.06.2026, 18.06.2026 r.
Piątek	13:00 do 15:00	Twórczy relaks	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	13:15 do 14:00	Zdrowie w każdym kroku	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania – AWF kawiarnia– zajęcia odbędą się w dniach: 24,31.07.2026 r.
	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 lipiec 2026 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
3.06.2026	10:00–12:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
10.07.2026	13:00–15:00	Krawcowa	Informacja i zapisy w CAS
13.07.2026	9:00 – 17:00	Wycieczka Lawendowe Wzgórza	Informacja i zapisy w CAS

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.