

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 28.09.2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2026 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	12:30 do 13:30	Pilates	Informacje i zapisy tel.666580390 Zajęcia 14.21.28.09.2026
	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
	13.00 -14..00	Zdrowie w każdym kroku	MALEDIWY od strony M 1 21.28..09.2026
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
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: - 9.23.09.2026
	12.30 do 13:30	Nordic Walking	Informacja i zapisy w CAS – 666 580 390 Zajęcia – Zalew Nowohucki - 23.30.09.2026
	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
	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 wrzesień 2026 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
05.09.2026	18.00 – 19.00	NCK- KONCERT MIĘDZY PARYŻEM A KRAKOWEM	Informacja i zapisy w CAS
11.09.2026	13:00–15:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS – 666 580 390
25.09.2026	13:00–15:00	Krawcowa	Informacja i zapisy w CAS
13.09.2026	16.00-18.00 19.00-21.00	NCK KONCERT GALA PIOSENKI WAKACYJNEJ	Informacja i zapisy w CAS
29.09.2026	14.30-18.00	Spotkanie integracyjne z Francuzami	Informacja w CAS
30.09.2026	10.00-16.00	Wycieczka – Pustynia Błędowska	Informacja i zapisy w CAS

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.