

Centrum Aktywności Seniorów – Cyfrowe Centrum Bieńczyce

Osiedle Jagiellońskie 19, Kraków

Kontakt: tel. **666 580 390**

Koordynator Artur tel. 501148630

dyżur czwartek od 16:00 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	10:00 do 14:00

OBOWIAZUJE OD 19.10.2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – październik 2026 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	12:30 do 13:30	Pilates	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390. Zajęcia będą odbywać się pod adresem: Os. Centrum C 10 (wejście od strony al. Przyjaźni) Termin 19.10.2026r.
	13:00 do 15:00	Opowieści historyczne	Informacja i zapisy w CAS – 666 580 390 Termin 19.10.2026
	13:00 do 15:00	Kawiarenka	Informacja i zapisy w CAS – 666 580 390 Termin 26.10.2026
	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	Park Tysiąclecia 19.10.2026 oraz 26.10.2026
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 20.10.2026 oraz 27.10.2026
Środa	10:00 do 12:00	Sztuka dobrej rozmowy – jak porozumieć się z każdym	Informacja i zapisy w CAS 666 580 390 14.10.2026 oraz 28.10.2026
	12.30 do 13:30	Nordic Walking	Informacja i zapisy w CAS – 666 580 390 Zajęcia – Zalew Nowohucki - 21.10.2026 oraz 28.10.2026
	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
	15.30 – 16.15	BASEN	Zajęcia 1.15.29.10.2026
	12:00 do 14:00	Gry stolikowe	Informacja i zapisy w CAS – 666 580 390
Piątek	10:00 do 12:00	Twórczy relaks	Informacja i zapisy w CAS – 666 580 390

Zajęcia dodatkowe październik 2026 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
01.10.2026 02.10.2026 22.10.2026	11.00 – 12.00	NORDIC WALKING Z URSZULĄ GĄCIK	Informacja i zapisy w CAS Zalew Nowohucki przy Domu Wędkarza
12.10.2026	13:00–15:00	Spotkanie wolontariuszy	Informacja i zapisy w CAS – 666 580 390
23.10.2026	10:00–12:00	Krawcowa – zajęcia krawieckie	Informacja i zapisy w CAS– 666 580 390
27.10.2026	19:00-20:30	Przedstawienie w NCK „Daszyński”	Informacja i zapisy w CAS – 666 580 390

W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.