



**Centrum Aktywności Seniorów –Cyfrowe Centrum II**  
Osiedle Centrum E 18, Kraków  
Kontakt: tel. **506 303 304**  
e-mail: [biuro@fabrykainicjatyw.pl](mailto:biuro@fabrykainicjatyw.pl)

**Zgodnie z decyzją Urzędu Miasta Krakowa  
od dnia 12 marca 2020 r.  
wszystkie zajęcia stacjonarne zostają zawieszane do odwołania.**

**Dla Państwa pełnimy dyżur telefoniczny pod numerem 506 303 304  
od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 - 14:00**

W tym czasie możecie Państwo kontaktować się z nami w sprawie:  
-pomocy przy organizacji zakupów dla seniorów;  
-dorad i pomocy dla członków naszego CAS na miarę naszych możliwości;  
-wsparcia telefonicznego i innych.

**Uruchomione zostały nr telefonu – konsultacje telefoniczne w zakresie spraw związanych  
z obsługą urządzeń mobilnych, komputerów w godzinach od 10:00 do 14:00**

**Artur – tel. 501 148 630;  
Robert – tel. 506 830 649.**

**Na wszystkie zajęcia online obowiązują zapisy telefonicznie 506 303 304  
Zajęcia online będą prowadzone przez aplikację meet google**

**OBOWIAZUJE OD 28.07.2020 r.  
HARMONOGRAM ZAJĘĆ – lipiec 2020 r.**

<b>dzień</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>Dostęp/ Informacja</b>
<b>Poniedziałek</b>	14:00 - 15:30	<b>Język angielski - online</b>	<a href="https://meet.google.com/ads-ggqc-tpu">https://meet.google.com/ads-ggqc-tpu</a>
<b>Wtorek</b>	11:50 - 12:35	<b>Zdrowy kręgosłup (zajęcia sportowe, gimnastyczne) -online</b>	<a href="https://meet.google.com/aoz-afdq-fkd">https://meet.google.com/aoz-afdq-fkd</a> <b>Zajęcia będą odbywać się od 7.07.2020</b>

	13:00-15:00	Zajęcia na świeżym powietrzu – smartphony	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b>  Miejsce: Planty Mistrzejowickie (amfiteatr)  Rozpoczęcie zajęć od 7.07.2020 r.
	15:00 - 16:00	Zajęcia komputerowe - online	<a href="https://meet.google.com/iub-wtnh-gzu">https://meet.google.com/iub-wtnh-gzu</a>
	17:30 – 18:00	Zajęcia na świeżym powietrzu – Nordic Walking Plus	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b>  Miejsce: os Centrum E18 /6 ( przed CAS Cyfrowe Centrum II)  Dnia 28-07-2020 r. – Zajęcia Nordic Walking rozpoczną się z Centrum Edukacji Ekologicznej Symbioza Aleja Żubrowa 15 (Lasek Wolski)
Środa	12:00 - 13:00	Zdrowy kręgosłup (zajęcia sportowe, gimnastyczne) - online	<a href="https://meet.google.com/aoz-afdq-fkd">https://meet.google.com/aoz-afdq-fkd</a> W dniu 1.07.2020 r. zajęcia odwołane.  Od 7.07.2020 zajęcia zostaną przeniesione na wtorek od godziny 11:50 do 12:35
	14:00 - 15:00	Zajęcia na świeżym powietrzu – Być aktywnym w wieku 60+ (zajęcia ruchowe z trenerem, gry zabawy itp.)	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b>  Miejsce: Park im. Stefana Żeromskiego – Plac zabaw Zaskroniec os. Na Skarpie 30.  Rozpoczęcie zajęć od 8.07.2020 r.
	14:00 - 15:30	Język angielski - online	<a href="https://meet.google.com/ads-ggac-tpu">https://meet.google.com/ads-ggac-tpu</a>

	17:00 - 19:00	Zajęcia na świeżym powietrzu – smartphony	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b>  <b>Miejsce: Park im. Stefana Żeromskiego – Plac zabaw Zaskroniec os. Na Skarpie 30.</b>  <b>Rozpoczęcie zajęć od 8.07.2020 r.</b>
<b>Czwartek</b>	15:00 - 16:00	Zajęcia komputerowe – online	<a href="https://meet.google.com/iub-wtnh-gzu">https://meet.google.com/iub-wtnh-gzu</a>
<b>Piątek</b>	11:50 - 12:35	Aktywny senior (zajęcia sportowe, gimnastyczne) - online	<a href="https://meet.google.com/aoz-afdq-fkd">https://meet.google.com/aoz-afdq-fkd</a>  <b>Uwaga zmiana godzin rozpoczęcia zajęć</b>

### Zajęcia dodatkowe lipiec 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
28-07-2020 wtorek	16:30 - 17:30	Wycieczka oraz zwiedzanie Centrum Edukacji Ekologicznej Symbioza Aleja Żubrowa 15 – oraz spotkanie z Edukatorem przyrodniczym- rozpoczęcie spotkania o 16:30	