



Centrum Aktywności Seniorów – Cyfrowe  
Centrum Bieńczyce  
Osiedle Jagiellońskie 19, Kraków



## Centrum Aktywności Seniorów – Cyfrowe Centrum Bieńczyce

Osiedle Jagiellońskie 19, Kraków

Kontakt: tel. 506 303 304

e-mail: [biuro@fabrykainicjatyw.pl](mailto:biuro@fabrykainicjatyw.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00 do 14:00
wtorek	15:00 do 19:00
środa	10:00 do 14:00
czwartek	10:00 do 14:00
piątek	15:00 do 19:00

Na wszystkie zajęcia online obowiązują zapisy telefonicznie 506 303 304

Zajęcia online będą prowadzone przez aplikację meet google

**O BOWIAZUJE OD 01.10.2020 r.**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STALYCH – październik 2020 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Dostęp/ Informacja
Poniedziałek	10:00 do 12:00	Kącik porad – technologie	
Wtorek	15:15 do 16:00	Język angielski – online (podstawowy)	<a href="https://meet.google.com/ads-ggqc-tpu">https://meet.google.com/ads-ggqc-tpu</a>
Wtorek	11:00 do 11:45	Zdrowy kręgosłup (zajęcia sportowe, gimnastyczne) -online	<a href="https://meet.google.com/aoz-afdq-fkd">https://meet.google.com/aoz-afdq-fkd</a>
Środa	15:15 do 16:00	Język angielski – online (podstawowy)	<a href="https://meet.google.com/ads-ggqc-tpu">https://meet.google.com/ads-ggqc-tpu</a>
Czwartek	12:00 do 14:00	Spotkania Brydżowe	
Piątek	15:00 do 16:00	Zajęcia komputerowe – online	<a href="https://meet.google.com/iub-wtnh-gzu">https://meet.google.com/iub-wtnh-gzu</a>

## Zajęcia dodatkowe

<b>6,13,20,27 10.2020 (wtorek)</b>	od 16:30 do 18:00	<b>Noredic Walking – chodzenie z kijami</b>	Informacja i zapisy tel. 506 303 304
<b>03.10.2020 (sobota )</b>	od 10:00	<b>Za Stresem na Ty – warsztaty</b>	Informacja i zapisy tel. 506 303 304
<b>23.10.2020 (Piątek )</b>	od 16:00 do 18:00	<b>Spotkanie wolontariuszy</b>	
<b>05,12,19.10.2020</b>	od 16:30 do 18:00	<b>E kompetentni Seniorzy w Akcji – zajęcia z obsługi Smartphone dla seniorów 65+</b>	Informacja i zapisy tel. 506 303 304

## W godzinach otwarcia Centrum Aktywności Seniorów Cyfrowe Centrum – wolna przestrzeń CAS, animacje.

Na poszczególne zajęcia obowiązują zapisy. Zapisów można dokonać:

- telefonicznie pod numerem: **506 303 304** (w godzinach otwarcia CAS),
- e-mail: [biuro@fabrykainicjatyw.pl](mailto:biuro@fabrykainicjatyw.pl) lub
- osobiście w biurze CAS na os Jagiellońskie 19 w Krakowie