



Centrum Aktywności Seniorów – Cyfrowe  
Centrum II  
Osiedle Centrum E 18, Kraków



## Centrum Aktywności Seniorów –Cyfrowe Centrum II

Osiedle Centrum E 18, Kraków

Kontakt: tel. **506 303 304**

(**nowy numer** - informacja w godzinach otwarcia CAS)

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

Na wszystkie zajęcia online obowiązują zapisy telefonicznie 506 303 304

Zajęcia online będą prowadzone przez aplikację meet google

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

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

**OBYWIAZUJE OD 12.10.2020 r.**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – październik 2020 r.

| dzień        | godzina        | rodzaj zajęć                            | Uwagi  |
|--------------|----------------|---|--|
| Poniedziałek | 14:00 - 15:00  | Język angielski – online (zaawansowany) | <a href="https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu">https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu</a>  |
|              | 15:00 – 16:30  | Rękodzieło artystyczne                  | Informacja i zapisy w CAS  |
|              | 16:30 do 18:00 | Obsługa smartphona                      |  |
|              | 16:00 – 17:30  | Zajęcia komputerowe – podstawowy        | Informacja i zapisy w CAS  |
| Wtorek       | 10:00 – 12:00  | Gry stolikowe                           | Informacja i zapisy w CAS  |
|              | 12:00 – 14:00  | Kącik porad – sprawy codzienne          | Informacja i zapisy w CAS  |
|              | 12:30 -14:00   | Narzędzia Google - podstawy             | Informacja i zapisy w CAS  |
|              | 16:30 do 18:00 | Nordic Walking                          | Informacja i zapisy w CAS  |
|              | 15:00 - 16:00  | Zajęcia komputerowe - online            | <a href="https://meet.google.com/iub-wtnh-gzu">https://meet.google.com/iub-wtnh-gzu</a><br><b>w dniu 6.10.2020 r., 13.10.2020 r., 20.10.2020 r. i 27.10.2020 r. zajęcia odwołane</b> |

|          |                |  |   |
|----------|----------------|--|---|
| Środa    | 14:00 - 15:00  | Język angielski – online (zaawansowany)  | <a href="https://meet.google.com/ads-ggdc-tpu">https://meet.google.com/ads-ggdc-tpu</a>   |
|          | 15:00 do 16:30 | Spotkanie Brydżystów   | Informacje i zapisy w CAS   |
|          | 15:30 do 16:30 | Kącik porad - technologie  | Informacje i zapisy w CAS   |
|          | 17:00 do 18:30 | Warsztaty antystresowe   | Informacje i zapisy w CAS od 28.10.2020   |
|          | 18:00 do 19:00 | Elektroporady  | Informacje i zapisy w CAS   |
| Czwartek | 15:00 - 16:00  | Zajęcia komputerowe – online   | <a href="https://meet.google.com/iub-wtnh-gzu">https://meet.google.com/iub-wtnh-gzu</a><br><b>w dniu 8.10.2020, 15.10.2020, 22.10.2020 i 29.10.2020 r. zajęcia odwołane</b> |
|          | 16:30 do 18:00 | Podróże dla seniora – Machów – historia wioski, której już nie ma i nie będzie | Informacje i zapisy w CAS (cykliczne spotkania z historią i podróżami)  |
|          | 15:00 do 19:00 | Męskie Sprawy – w męskim gronie  |   |
| Piątek   | 11:00 - 11:45  | Aktywny senior (zajęcia sportowe, gimnastyczne) - online                       | <a href="https://meet.google.com/aoz-afdq-fkd">https://meet.google.com/aoz-afdq-fkd</a>   |
|          | 12:00 do 14:00 | Sprawny umysł- Sprawne ręce  |   |

### Zajęcia dodatkowe w październiku 2020 r.:

| Data   | Godzina              | Rodzaj zajęć                               | Uwagi   |
|--|----------------------|--|---|
| <b>5,12,19,26<br/>10.2020<br/>Poniedziałek</b> | od 13:00 do<br>14:30 | <b>E -kompetentni Seniorzy<br/>w akcji</b> | Informacja i zapisy tel.<br>12 616 82 16 ( zajęcia<br>odbywają się na ul Dekerta<br>24) |
| <b>5,12,19,26<br/>10.2020<br/>Poniedziałek</b> | od 18:00 do<br>19:30 | <b>Latarnicy w akcji</b>                   | Informacja i zapisy tel.<br>506 303 304   |
| <b>13,20,27<br/>10.2020<br/>Wtorek</b>         | od 14:00 do<br>15:30 | <b>E -kompetentni Seniorzy<br/>w akcji</b> | Informacja i zapisy tel.<br>506 303 304   |
| <b>6,13,20,27<br/>10.2020<br/>Wtorek</b>       | od 18:00 do<br>19:30 | <b>Latarnicy w akcji</b>                   | Informacja i zapisy tel.<br>506 303 304   |
| <b>7,14,21, 28.<br/>10.2020<br/>Środa</b>      | od 16:30 do<br>18:00 | <b>Latarnicy w akcji</b>                   | Informacja i zapisy tel.<br>506 303 304   |
| <b>22.10.2020<br/>(czwartek)</b>               | od 16:00             | <b>Spotkanie wolontariuszy</b>             |   |

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

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 Centrum E 18 w Krakowie