



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)

**Szanowni Państwo, decyzją nr 138/2020 Wojewody Małopolskiego z dn. 14.10.2020 r. działalność stacjonarna Centrów Aktywności Seniorów zostaje zawieszona**

**do odwołania.**

**Dyżur telefoniczny CAS w godzinach od 10:00 do 14:00  
pod nr telefonu: 506 303 304**

**Zajęcia zamknięte online będą prowadzone przez aplikację meet google lub na grupie zamkniętej na profilu na Facebooku.**

**Masz problemy z dostępem do aplikacji Meet google skontaktuj się z nami  
– tel. 501148630 - pomożemy.**

**Na wszystkie zajęcia online obowiązują zapisy telefonicznie 506 303 304 lub wpis na listę obecności przez formularz online w dniu zajęć.**

**OBOWIĄZUJE OD 23.11.2020 r.**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ ONLINE – listopad 2020 r.**

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
poniedziałek	12:15 do 13:15	JOGA dla seniora – online	<a href="https://www.facebook.com/groups/158076512072662/">https://www.facebook.com/groups/158076512072662/</a> zajęcia odbywać się w zamkniętej grupie na Facebooku. Zapisz się do grupy i korzystaj z zajęć. <b>W dniu 23.11.2020 – zajęcia odwołane</b>
	15:00 do 16:00	Język angielski – online (podstawowy)	<a href="https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu">https://meet.google.com/ads-gqgc-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	15:00 do 16:00	Język angielski – online (podstawowy)	<a href="https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu">https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu</a>
	17:00 do 18:00	Zdrowe gotowanie – przez żołądek do serca -online	<a href="https://www.facebook.com/groups/158076512072662/">https://www.facebook.com/groups/158076512072662/</a> zajęcia odbywać się w zamkniętej grupie na Facebooku. Zapisz się do grupy i korzystaj z zajęć.

Czwartek	10:00 do 11:00	Fitness dla seniorów – zajęcia online	-transmisja na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/158076512072662/">https://www.facebook.com/groups/158076512072662/</a> tylko w dniu 12.11.2020) w kolejnych tygodniach od 9:00 do 10:00
	9:00 do 10:00	Fitness dla seniorów – zajęcia online	-transmisja na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/158076512072662/">https://www.facebook.com/groups/158076512072662/</a> od 19.11.2020 r.
Piątek	13:00 do 14:00	Zajęcia Dusza i Ciało – zadbaj o siebie w czasie pandemii - online	<a href="https://meet.google.com/rdi-ubxp-mxi">https://meet.google.com/rdi-ubxp-mxi</a> - zajęcia interaktywne -transmisja na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/158076512072662/">https://www.facebook.com/groups/158076512072662/</a> Rozpoczęcie zajęć od 13.11.2020 r.
	13:30 do 14:30	Podróże z językiem – po angielsku	<a href="https://meet.google.com/iub-wtnh-gzu">https://meet.google.com/iub-wtnh-gzu</a> zajęcia interaktywne -transmisja na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/158076512072662/">https://www.facebook.com/groups/158076512072662/</a>
	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 interaktywne -transmisja na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/158076512072662/">https://www.facebook.com/groups/158076512072662/</a>

### Zajęcia dodatkowe

17.11.2020 (wtorek)	od 15:00	Webinarium pt. „Budżet domowy” – Bank Żywności	<a href="https://meet.google.com/oqa-kdyj-ehm">meet.google.com/oqa-kdyj-ehm</a>
18.11.2020 (środa)	od 15:00	Webinarium pt. „Żywnienie w cukrzycy” – Bank Żywności	<a href="https://meet.google.com/zjy-qnvz-att">meet.google.com/zjy-qnvz-att</a>
19.11.2020 (czwartek)	od 15:00	Webinarium pt. „Świadome zakupy” – Bank Żywności	<a href="https://meet.google.com/zea-civv-mze">meet.google.com/zea-civv-mze</a>
24.11.2020 (wtorek)	od 15:00	Webinarium pt. „Budżet domowy” – Bank Żywności	<a href="https://meet.google.com/qys-pbuj-zss">meet.google.com/qys-pbuj-zss</a>
25.11.2020 (środa)	od 15:00	Webinarium pt. „Żywnienie w cukrzycy” – Bank Żywności	<a href="https://meet.google.com/pyo-vjad-gkx">meet.google.com/pyo-vjad-gkx</a>
26.11.2020 (czwartek)	od 15:00	Webinarium pt. „Świadome zakupy” – Bank Żywności	<a href="https://meet.google.com/vdh-tnoi-xwk">meet.google.com/vdh-tnoi-xwk</a>

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)
- Obowiązkowo wpisz się na listę obecności, jeśli uczestniczysz w zajęciach  
<https://forms.gle/amfc458S17vktLr66>
- Jeśli chcesz się zapisać do CAS możesz to również zrobić przez formularz online  
<https://forms.gle/3amPYBjt3fFzt2pQA>

Zapraszamy