



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 oraz 666 580 390**

**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.**

**OBOWIAZUJE OD 10.12.2020 r.**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ ONLINE – grudzień 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.
	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	8:30 do 9:30	Fitness dla seniorów – zajęcia online	-transmisja na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/158076512072662/">https://www.facebook.com/groups/158076512072662/</a>



Piątek	16:00 do 17:00	Zajęcia Dusza i Ciała – zadbaj o siebie w czasie pandemii - online	-transmisja na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/158076512072662/">https://www.facebook.com/groups/158076512072662/</a>
	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

01.12.2020 r. (wtorek)	od 15:00	Webinarium pt. „Komponowanie posiłków dla seniora” – Bank Żywności	<a href="https://meet.google.com/zru-jocy-hnt">https://meet.google.com/zru-jocy-hnt</a>
2.12.2020 r. (środa)	od 15:00	Webinarium pt. „Domowe środki czystości” – Bank Żywności	<a href="https://meet.google.com/ciq-aqvd-czq">https://meet.google.com/ciq-aqvd-czq</a>
8.12.2020 r. (wtorek)	od 15:00	Webinarium pt. „Prawa konsumenta” – Bank Żywności	<a href="https://meet.google.com/irb-gxws-tjw">https://meet.google.com/irb-gxws-tjw</a>
09.12.2020 r. (środa)	od 15:00	Webinarium pt. „Komponowanie posiłków dla seniora” – Bank Żywności	<a href="https://meet.google.com/zrx-akwp-qrj">https://meet.google.com/zrx-akwp-qrj</a>
10.12.2020 r. (czwartek)	od 15:00	Webinarium pt. „Domowe środki czystości” – Bank Żywności	<a href="https://meet.google.com/qix-oxxt-xcj">https://meet.google.com/qix-oxxt-xcj</a>
od 7.12.2020 r. do 18.12.2020 r.		Świąteczna paczka dla Seniora (przygotowywanie i dostarczanie paczek pod drzwi seniorów przez wolontariuszy).	Zgłoszenia seniorów chcących otrzymać paczkę świąteczną tel. 506 303 304

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