



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)

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 23.12.2020 r.**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ ONLINE – grudzień 2020 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	14:00 do 15:00	Język angielski – online (zaawansowany)	<a href="https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu">https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu</a> - zajęcia interaktywne
	16:00 do 17:30	Fotografia -portret i zdjęcia rodzinne – zajęcia online z wykorzystaniem smartphona	<a href="https://meet.google.com/iub-wtnh-gzu">https://meet.google.com/iub-wtnh-gzu</a> zajęcia interaktywne taki sam link jak do zajęć komputerowych -transmisja na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/158076512072662/">https://www.facebook.com/groups/158076512072662/</a>
Wtorek	8:30 do 9:30	Poranny rozruch – zajęcia online	-transmisja na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/158076512072662/">https://www.facebook.com/groups/158076512072662/</a>
	13:30 do 14:30	Zajęcia językowe – Język angielski online (podstawowy)	<a href="https://meet.google.com/iub-wtnh-gzu">https://meet.google.com/iub-wtnh-gzu</a> - taki sam link jak do zajęć komputerowych (nowa grupa) - Informacja i zapisy tel. 506 303 304
	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>

	16:00 do 17:00	Zdrowy styl życia – online	<a href="https://www.facebook.com/groups/158076512072662/">https://www.facebook.com/groups/158076512072662/</a> -zajęcia odbywać się będą w zamkniętej grupie na Facebooku.
Środa	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>
	14:00 do 15:00	Język angielski – online (zaawansowany)	<a href="https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu">https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu</a> -zajęcia interaktywne
Czwartek	10:15 do 11:15	Zajęcia teatralne – online	<a href="https://meet.google.com/rdi-ubxp-mxi">https://meet.google.com/rdi-ubxp-mxi</a> - zajęcia interaktywne <b>24.12 oraz 30.12 - zajęcia nie odbędą się</b>
	13:30 do 14:30	Zajęcia językowe – Język angielski online (podstawowy)	<a href="https://meet.google.com/iub-wtnh-gzu">https://meet.google.com/iub-wtnh-gzu</a> - taki sam link jak do zajęć komputerowych Informacja i zapisy tel. 506 303 304 <b>24.12 - zajęcia nie odbędą się</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> -zajęcia interaktywne -transmisja na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/158076512072662/">https://www.facebook.com/groups/158076512072662/</a> <b>24.12 - zajęcia nie odbędą się</b>
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>

### 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/J4qgQrxYnAMddJ7u7>

Zapraszamy