



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.**

**OBOWIĄZUJE OD 30.12.2020 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><br>zajęcia odbywać się w zamkniętej grupie na Facebooku. Zapisz się do grupy i korzystaj z zajęć.<br><b>28 - zajęcia nie odbędą się</b><br><b>Zajęcia przełożone na 30.12 - godzina 12:00</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><br>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<br><a href="https://www.facebook.com/groups/158076512072662/">https://www.facebook.com/groups/158076512072662/</a><br><b>31.12 - zajęcia odwołane</b>  |
| Piątek   | 16:00 do 17:00 | Zajęcia Dusza i Ciało – zadbaj o siebie w czasie pandemii - online | -transmisja na grupie<br><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<br>-transmisja na grupie<br><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<br>-transmisja na grupie<br><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