



Centrum Aktywności Seniorów – Cyfrowe Centrum Bieńczyce

Osiedle Jagiellońskie 19, Kraków

Kontakt: tel. **666 580 390** lub **506 303 304**

e-mail: 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.

O B O W I A Z U J E O D 0 8 . 0 1 . 2 0 2 1 r .

HARMONOGRAM ZAJĘĆ ONLINE – styczeń 2021 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
poniedziałek	12:15 do 13:15	JOGA dla seniora – online	https://www.facebook.com/groups/158076512072662/ 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)	Zajęcia prowadzone przez platformę Google Meet https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu - zajęcia interaktywne (wystarczy kliknąć na link)
wtorek	10:00 do 10:45	Zdrowy kręgosłup (zajęcia sportowe, gimnastyczne) – online	Zajęcia prowadzone przez platformę Google Meet https://meet.google.com/aoz-afdq-fkd - zajęcia interaktywne (wystarczy kliknąć na link)
Środa	14:30 do 15:15	Zajęcia - Taniec w kręgu	Zajęcia będą odbywać się za pomocą platformy Zoom . Rozpoczęcie zajęć od 13.01.2021 r. Zapisy poprzez formularz https://forms.gle/KBs9YCEULPThwPA
	15:00 do 16:00	Język angielski – online (podstawowy)	Zajęcia prowadzone przez platformę Google Meet https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu

Czwartek	8:30 do 9:30	Fitness dla seniorów – zajęcia online	-transmisja na grupie na Facebooku https://www.facebook.com/groups/158076512072662/
Piątek	16:00 do 17:00	Zajęcia Dusza i Ciało – zadbaj o siebie w czasie pandemii - online	-transmisja na grupie na Facebooku https://www.facebook.com/groups/158076512072662/
	13:30 do 14:30	Podróże z językiem – po angielsku	Zajęcia prowadzone przez platformę Google Meet https://meet.google.com/iub-wtnh-gzu zajęcia interaktywne -transmisja na grupie na Facebooku https://www.facebook.com/groups/158076512072662/
	15:00 do 16:00	Zajęcia komputerowe – online	Zajęcia prowadzone przez platformę Google Meet https://meet.google.com/iub-wtnh-gzu zajęcia interaktywne -transmisja na grupie https://www.facebook.com/groups/158076512072662/

Na poszczególne zajęcia obowiązują zapisy. Zapisów można dokonać:

- telefonicznie pod numerem: **666 580 390 lub 506 303 304** (w godzinach otwarcia CAS),
- e-mail: 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