



## Centrum Aktywności Seniorów – Cyfrowe Centrum Bieńczyce

Osiedle Jagiellońskie 19, Kraków

Kontakt: tel. **666 580 390** lub **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.

**O B O W I A Ż U J E O D 10.03.2021 r.**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ ONLINE – marzec 2021 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	09:00 do 10:00	Zajęcia z Makramy	<a href="https://meet.google.com/aoz-afdq-fkd">https://meet.google.com/aoz-afdq-fkd</a> - zajęcia interaktywne -transmisja na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/158076512072662/">https://www.facebook.com/groups/158076512072662/</a> <b>Rozpoczęcie zajęć 01.03</b>
	15:00 do 16:00	Język angielski – online (podstawowy)	Zajęcia prowadzone przez platformę Google Meet <a href="https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu">https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu</a> - zajęcia interaktywne (wystarczy kliknąć na link)
Wtorek	10:00 do 10:45	Zdrowy kręgosłup (zajęcia sportowe, gimnastyczne) – online	Zajęcia prowadzone przez platformę Google Meet <a href="https://meet.google.com/aoz-afdq-fkd">https://meet.google.com/aoz-afdq-fkd</a> - zajęcia interaktywne (wystarczy kliknąć na link)
Środa	12:30 do 13:30	Zajęcia rysunkowe	<a href="https://meet.google.com/aoz-afdq-fkd">https://meet.google.com/aoz-afdq-fkd</a> - zajęcia interaktywne -transmisja na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/158076512072662/">https://www.facebook.com/groups/158076512072662/</a>

	14:30 do 15:15	Zajęcia - Taniec w kręgu	Zajęcia będą odbywać się za pomocą platformy Zoom . <b>Zapisy poprzez formularz</b> <a href="https://forms.gle/KBsf9YCEULFPTHwPA">https://forms.gle/KBsf9YCEULFPTHwPA</a> <b>10.03 - zajęcia odwołane</b>
	15:00 do 16:00	Język angielski – online (podstawowy)	Zajęcia prowadzone przez platformę Google Meet <a href="https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu">https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu</a>
Czwartek	8:30 do 9:30	Fitness dla seniorów – zajęcia online	-transmisja na grupie na Facebooku <a href="https://www.facebook.com/groups/158076512072662/">https://www.facebook.com/groups/158076512072662/</a>
	11:00 do 12:00	Mediacje - strefa zdrowych relacji międzyludzkich	<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>
Piątek	11:00 do 11:45	Warsztaty Artystyczne - DIY Twórczy Relaks	<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> <b>Zapisy poprzez formularz:</b> <a href="https://forms.gle/kS2n8gTJB9pUjLQcA">https://forms.gle/kS2n8gTJB9pUjLQcA</a>
	13:30 do 14:30	Podróże z językiem – po angielsku	Zajęcia prowadzone przez platformę Google Meet <a href="https://meet.google.com/iub-wtnh-gzu">https://meet.google.com/iub-wtnh-gzu</a> zajęcia interaktywne  -transmisja na grupie na Facebooku <a href="https://www.facebook.com/groups/158076512072662/">https://www.facebook.com/groups/158076512072662/</a>
	15:00 do 16:00	Zajęcia komputerowe – online	Zajęcia prowadzone przez platformę Google Meet <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>

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](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**