



Centrum Aktywności Seniorów – Cyfrowe  
Centrum Bieńczyce  
Osiedle Jagiellońskie 19, Kraków



## 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.

**OBOWIĄZUJE OD 25.05.2021 r.**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ ONLINE/PLENER – maj 2021 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	10:00 do 11:00	Zajęcia na świeżym powietrzu – smartphony	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> Miejsce spotkania: os. Jagiellońskie 19 (przed CAS Cyfrowe Centrum Bieńczyce)
	12:00 do 13:00	Joga śmiechu	<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>10.05 - rozpoczęcie zajęć</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)
	17:00 do 18:00	Język Włoski - online	<b>Zajęcia będą odbywać się na Meet Google</b> <a href="https://meet.google.com/rdi-ubxp-mxi">https://meet.google.com/rdi-ubxp-mxi</a> zajęcia interaktywne <b>10.05 - rozpoczęcie zajęć</b>

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)
	13:45 do 14:45	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>04.05 - zajęcia odwołane</b> <b>25.05 - zajęcia odwołane</b>
Środa	12:15 do 13:15	Zajęcia na świeżym powietrzu – Nordic Walking	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> <b>Miejsce spotkania: os. Jagiellońskie 19 (przed CAS Cyfrowe Centrum Bieńczyce)</b>
	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>
	15:30 do 16:15	Zumba tańce dla Seniora	-transmisja na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/158076512072662/">https://www.facebook.com/groups/158076512072662/</a> <b>19.05 - zajęcia odwołane. Zajęcia zostaną odrobione w piątek 21.05 o godz. 16:00 do 16:45</b>
Czwartek	8:00 do 9:00	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> <b>06.05 - zajęcia odwołane</b> <b>20.05 - zajęcia odwołane</b>
	9:00 do 10:00	Rozciąganie na lepszy poranek	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> <b>Miejsce spotkania: os. Jagiellońskie 19 (przed CAS Cyfrowe Centrum Bieńczyce)</b>
	10:00 do 11:00	Pogadanka dietetyczna	<b>Zapisy na zajęcia tel. 506303304</b> <b>Miejsce spotkania: os. Jagiellońskie 19 (przed CAS Cyfrowe Centrum Bieńczyce)</b>
	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> <b>21.05 - odrobienie zajęć za dzień 14.05 od 11:45 do 12:30</b>
	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> <b>14.05 - zajęcia odwołane</b> <b>28.05 - zajęcia odwołane</b>
	15:00 do 16:00	Zajęcia z obsługi Smartphone (z Androidem) – 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> <b>14.05 - zajęcia odwołane</b> <b>28.05 - zajęcia odwołane</b>

### Zajęcia dodatkowe MAJ 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
25.05.2021 (wtorek)	Od godz. 15:00	Spotkanie ze Strażą Miejską Miasta Kraków dot. znowelizowania przepisu kodeksu drogowej	Link do spotkania zostanie podany w późniejszym terminie
27.05.2021 (czwartek)	Od godz. 11:00	Spotkanie ze Strażą Miejską Miasta Kraków dot. znowelizowania przepisu kodeksu drogowej	Link do spotkania zostanie podany w późniejszym terminie

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

