



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

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00 do 14:00
wtorek	15:00 do 19:00
środa	10:00 do 14:00
czwartek	10:00 do 14:00
piątek	16:00 do 20:00

Dyżur telefoniczny CAS w godzinach od 10:00 do 14:00
pod nr telefonu: 666 580 390 oraz 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 666 580 390 lub wpis na listę obecności przez formularz online w dniu zajęć.

Działania są prowadzone zgodnie z Decyzją nr 222/2021 Wojewody Małopolskiego

O B O W I Ą Z U J E O D 31.05.2021 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ ONLINE/PLENER – MAJ 2021 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOŚTĘP/INFORMACJA
	10:00 do 11:00	Zajęcia na świeżym powietrzu – smartphony	Zapisy na zajęcia tel. 506303304 Miejsce spotkania: os. Jagiellońskie 19 (przed CAS Cyfrowe Centrum Bieńczyce) w przypadku deszczu zajęcia będą prowadzone w lokalu . ul. Jagiellońska 19 - Bieńczyce



Poniedziałek	12:00 do 13:00	Joga śmiechu	https://meet.google.com/aoz-afdq-fkd - zajęcia interaktywne -transmisja na grupie https://www.facebook.com/groups/158076512072662/ 10.05 - rozpoczęcie 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)
	17:00 do 18:00	Język Włoski - online	Zajęcia będą odbywać się na Meet Google https://meet.google.com/rdi-ubxp-mxi zajęcia interaktywne 10.05 - rozpoczęcie zajęć
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)
	13:45 do 14:45	Zajęcia komputerowe – online	https://meet.google.com/iub-wtnh-gzu -zajęcia interaktywne -transmisja na grupie https://www.facebook.com/groups/158076512072662/ 04.05 - zajęcia odwołane 25.05 - zajęcia odwołane
Środa	12:15 do 13:15	Zajęcia na świeżym powietrzu – Nordic Walking	Zapisy na zajęcia tel. 506303304 Miejsce spotkania: os. Jagiellońskie 19 (przed CAS Cyfrowe Centrum Bieńczyce)
	12:30 do 13:30	Zajęcia rysunkowe	https://meet.google.com/aoz-afdq-fkd - zajęcia interaktywne -transmisja na grupie https://www.facebook.com/groups/158076512072662/
	14:30 do 15:15	Zajęcia - Taniec w kręgu	Zajęcia będą odbywać się za pomocą platformy Zoom . Zapisy poprzez formularz https://forms.gle/KBsf9YCEULPTHwPA
	15:30 do 16:15	Zumba tańce dla Seniora	-transmisja na grupie https://www.facebook.com/groups/158076512072662/ 19.05 - zajęcia odwołane. Zajęcia zostaną odrobione w piątek 21.05 o godz. 16:00 do 16:45

Czwartek	8:00 do 9:00	Fitness dla seniorów – zajęcia online	-transmisja na grupie na Facebooku https://www.facebook.com/groups/158076512072662/ 06.05 - zajęcia odwołane 20.05 - zajęcia odwołane
	9:00 do 10:00	Rozciąganie na lepszy poranek	Zapisy na zajęcia tel. 506303304 Miejsce spotkania: os. Jagiellońskie 19 (przed CAS Cyfrowe Centrum Bieńczyce) 27.05 - zajęcia odwołane
	10:00 do 11:00	Pogadanka dietetyczna	Zapisy na zajęcia tel. 506303304 Miejsce spotkania: os. Jagiellońskie 19 (przed CAS Cyfrowe Centrum Bieńczyce) 27.05 - zajęcia odwołane
	11:00 do 12:00	Mediacje - strefa zdrowych relacji międzyludzkich	https://meet.google.com/iub-wtnh-gzu zajęcia interaktywne -transmisja na grupie https://www.facebook.com/groups/158076512072662/
Piątek	11:00 do 11:45	Warsztaty Artystyczne - DIY Twórczy Relaks	https://meet.google.com/rdi-ubxp-mxi . -zajęcia interaktywne -transmisja na grupie https://www.facebook.com/groups/158076512072662/ Zapisy poprzez formularz: https://forms.gle/kS2n8gTJB9pUjLQcA 21.05 - odrobienie zajęć za dzień 14.05 od 11:45 do 12:30
	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/ 14.05 - zajęcia odwołane 28.05 - zajęcia odwołane
	15:00 do 16:00	Zajęcia z obsługi Smartphone (z Androidem) – 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/ 14.05 - zajęcia odwołane 28.05 - zajęcia odwołane

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 drogowego	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 drogowego	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

- 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