



## 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)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

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

**OBOWIĄZUJE OD 7.06.2021 r.**

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

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	10:00 do 11:00	Zajęcia na świeżym powietrzu – smartfony	<b>Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390</b> 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	<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>
	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
Wtorek	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>
Środa	08:00 do 08:45	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) <b>Od 02.06 zajęcia zostają przeniesione na środy od godz. 8:00.</b>
	11:00 do 13:00	Wycieczki po Krakowie - spotkanie z przewodnikiem	<b>Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390</b> <b>Informacje o spotkaniu będą ogłaszane na bieżąco na stronie na FB</b> <a href="https://www.facebook.com/cas.cyfrowecentrum">https://www.facebook.com/cas.cyfrowecentrum</a> <b>oraz na grupie</b> <a href="https://www.facebook.com/groups/158076512072662/">https://www.facebook.com/groups/158076512072662/</a> <b>2.06.2021 – zbiórka przystanek tramwajowy Dauna , w planie Miejsca Mocy Wola Duchacka i Dwór Bemów.</b>
	12:15 do 13:15	Zajęcia na świeżym powietrzu – Nordic Walking	<b>Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390</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> <b>09.06 - zajęcia odwołane</b>

	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>02.06 - zajęcia odwołane. Zajęcia odbędą się 11.06 tj. piątek o godz. 16:00</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>
	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>
	12:30 do 13:30	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>04.06 - zajęcia odwołane</b> <b>Od 11.06 - zmiana godziny zajęć na 12:30</b>
	14:00 do 15:00	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>04.06 - zajęcia odwołane</b> <b>Od 11.06 - zmiana godziny zajęć na 14:00</b>

## Zajęcia dodatkowe CZERWIEC 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA

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**