



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

O BOWIĄZUJE OD 9.06.2021 r.

Harmonogram zajęć stałych – CZERWIEC 2021 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10:00 do 11:00	Zajęcia na świeżym powietrzu – smartphony	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: os. Jagiellońskie 19 (przed CAS Cyfrowe Centrum Bieńczyce) w przypadku deszczu zajęcia będą prowadzone w lokalu . ul. Jagiellońska 19 - Bieńczyce
	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/
	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

Wtorek	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/
Środa	08:00 do 08:45	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) Od 02.06 zajęcia zostają przeniesione na środy od godz. 8:00.
	11:00 do 13:00	Wycieczki po Krakowie - spotkanie z przewodnikiem	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Informacje o spotkaniu będą ogłaszane na bieżąco na stronie na FB https://www.facebook.com/cas.cyfrowecentrum oraz na grupie https://www.facebook.com/groups/158076512072662/ 9.06.2021 – zbiórka pod Bramą Starego Cmentarza Podgórskiego przy al. Powstańców Śląskich 1 , w planie m.in. Kościół św. Benedykta.
	12:15 do 13:15	Zajęcia na świeżym powietrzu – Nordic Walking	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 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/KBsf9YCEULfPTHwPA 09.06 - zajęcia odwołane
	15:30 do 16:15	Zumba tańce dla Seniora	-transmisja na grupie https://www.facebook.com/groups/158076512072662/ 02.06 - zajęcia odwołane. Zajęcia odbędą się 11.06 tj. piątek o godz. 16:00
Czwartek	8:00 do 9:00	Fitness dla seniorów – zajęcia online	-transmisja na grupie na Facebooku https://www.facebook.com/groups/158076512072662/
	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
	12:30 do 13:30	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/ 04.06 - zajęcia odwołane Od 11.06 - zmiana godziny zajęć na 12:30
	14:00 do 15:00	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/ 04.06 - zajęcia odwołane Od 11.06 - zmiana godziny zajęć na 14:00

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2021

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.