



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 |

OBOWIĄZUJE OD 30.06.2021 r.

Harmonogram zajęć stałych – CZERWIEC 2021 r.

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|----------------|--|---|
| Poniedziałek | 10:00 do 11:00 | Zajęcia na świeżym powietrzu – smartfony | 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) 28.06 - odwołanie zajęć. Zajęcia zostaną odrobione 20.07 o godzinie 8:00 |
| | 17:00 do 18:00 | Język Włoski - online | Zajęcia będą odbywać się na Meet Google https://meet.google.com/rdi-ubxp-mxi zajęcia interaktywne 21.06 - zajęcia odwołane |

| | | | |
|-----------------|----------------|---|---|
| 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/ 30.06.2021 – Miejsca mocy. Zbiórka pod pałacem Jerzmanowskich, plac pomiędzy kaplicą a wejściem do pałacu, ul. Górników. |
| | 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/KBs9YCEULfPTHwPA 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

| DZIEŃ | GODZINA | RODZAJ ZAJĘĆ | DOSTĘP/INFORMACJA |
|---------------------------|------------------|---|----------------------------------|
| 20.06.2021 (niedziela) | Od 17:00 | NCK Koncert zespołu Chłopcy z Placu Broni | Zapisy i informacja: 506 303 304 |
| 24.06.2021 (czwartek) | Od 19:00 | NCK Koncert Grupa MoCarta | Zapisy i informacja: 506 303 304 |
| 29.06.2021 (wtorek) | Od 9:00 do 17:00 | Solec Zdrój Baseny Siarkowo-Mineralne | Zapisy i informacja: 506 303 304 |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.