



Centrum Aktywności Seniorów – Cyfrowe Centrum Bieńczyce

Osiedle Jagiellońskie 19, Kraków

Kontakt: tel. **666 580 390** lub **506 303 304**

e-mail: bieńczyce@fabrykainicjatyw.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	11:00 do 15:00
wtorek	14:00 do 18:00
środa	10:00 do 14:00
czwartek	10:00 do 14:00
piątek	14:00 do 18:00

OBOWIĄZUJE OD 05.07.2021 r.

Harmonogram zajęć stałych – LIPIEC 2021 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	11:00 do 11:45	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) oraz na grupie https://www.facebook.com/groups/158076512072662
	11:00 do 15:00	Spotkania brydżowe	Informacja i zapisy w CAS
	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) 05.07 - zajęcia odwołane. Zajęcia zostaną odrobione 13.07 o godz. 8:00 Od 14.07 - zajęcia przeniesione na środy na 10:00 do 11:00
	17:00 do 18:00	Język Włoski - online	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Zajęcia będą odbywać się na Meet Google https://meet.google.com/rdi-ubxp-mxi zajęcia interaktywne

Wtorek	16:00 do 18:00	Zajęcia z obsługi Smartphone	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Bieńczyce, os. Jagiellońskie 19 (obok SM Jutrzenka) 06.07 oraz 20.07 - zajęcia odwołane
Środa	09:00 do 10:00	Zajęcia na świeżym powietrzu – Nordic Walking	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce spotkania: os. Jagiellońskie 19 (przed CAS Cyfrowe Centrum Bieńczyce)
	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
	12:00 do 14:00	Smartphony	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Bieńczyce, os. Jagiellońskie 19 (obok SM Jutrzenka)
	14:30 do 15:15	Zajęcia - Taniec w kręgu	Zajęcia będą odbywać się za pomocą platformy Zoom . Zapisy poprzez formularz https://forms.gle/KBsf9YCEULfPTHwPA
Czwartek	8:00 do 9:00	Fitness dla seniorów – zajęcia online	-transmisja na grupie na Facebooku https://www.facebook.com/groups/158076512072662/
	10:00 do 12:00	Mediacje - strefa zdrowych relacji międzyludzkich	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Bieńczyce, os. Jagiellońskie 19 (obok SM Jutrzenka) Rozpoczęcie zajęć od 8.07
	12:00 do 14:00	Zajęcia z obsługi Smartphone	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Bieńczyce, os. Jagiellońskie 19 (obok SM Jutrzenka)
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
	15:00 do 17:00	Zajęcia komputerowe	Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390 Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Bieńczyce, os. Jagiellońskie 19 (obok SM Jutrzenka) 09.07 - zajęcia odwołane

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
8.07.2021 (czwartek)	10:00 do 17:00	Piknik dla Seniora	Miejsce: Park Bednarskiego
10.07.2021 (sobota)	od 18:00	NCK koncert Najpiękniejsze piosenki Leonarda Cohena	Nowohuckie Centrum Kultury
16.07.2021 (piątek)	od 18:00	NCK koncert Wolna Grupa Bukowina	Nowohuckie Centrum Kultury
20.07.2021 (wtorek)	od 10:00	Pola Lawendowe - Ostrów. Godz. 12:00 Plener malarski dla chętnych na Polach Lawendowych	Zapisy i informacja: 506 303 304
20.07.2021 (wtorek)	16:00 do 18:00	Spotkanie wolontariuszy	Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Bieńczyce, os. Jagiellońskie 19 (obok SM Jutrzenka)
21.07.2021 (środa)	od 9:00 do 17:00	Solec Zdrój Baseny Siarkowo- Mineralne	Zapisy i informacja: 506 303 304

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.