



## Centrum Aktywności Seniorów – Cyfrowe Centrum Bieńczyce

Osiedle Jagiellońskie 19, Kraków

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

e-mail: [bieńczyce@fabrykainicjatyw.pl](mailto:bieńczyce@fabrykainicjatyw.pl)

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

<b>poniedziałek</b>	<b>11:00 do 15:00</b>
<b>wtorek</b>	<b>14:00 do 18:00</b>
<b>środa</b>	<b>10:00 do 14:00</b>
<b>czwartek</b>	<b>10:00 do 14:00</b>
<b>piątek</b>	<b>14:00 do 18:00</b>

### OBOWIĄZUJE OD 14.07.2021 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 <a href="https://meet.google.com/aoz-afdq-fkd">https://meet.google.com/aoz-afdq-fkd</a> - zajęcia interaktywne (wystarczy kliknąć na link) oraz na grupie <a href="https://www.facebook.com/groups/158076512072662">https://www.facebook.com/groups/158076512072662</a>
	11:00 do 15:00	Spotkania brydżowe	Informacja i zapisy w CAS
	17:00 do 18:00	Język Włoski - online	<b>Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390</b> Zajęcia będą odbywać się na Meet Google <a href="https://meet.google.com/rdi-ubxp-mxi">https://meet.google.com/rdi-ubxp-mxi</a> zajęcia interaktywne
Wtorek	16:00 do 18:00	Zajęcia z obsługi Smartphone	<b>Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390</b> <b>Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Bieńczyce, os. Jagiellońskie 19 (obok SM Jutrzenka)</b> <b>06.07 oraz 20.07 - zajęcia odwołane</b>
	09:00 do 10:00	Zajęcia na świeżym powietrzu – Nordic	<b>Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390</b>

Środa		Walking	Miejsce spotkania: os. Jagiellońskie 19 (przed CAS Cyfrowe Centrum Bieńczyce) <b>14,21,28.07 - zajęcia odwołane</b>
	10:00 do 11:00	Język angielski – online (podstawowy)	Zajęcia prowadzone przez platformę Google Meet <a href="https://meet.google.com/ads-ggqc-tpu">https://meet.google.com/ads-ggqc-tpu</a> - zajęcia interaktywne (wystarczy kliknąć na link)
	12:00 do 14:00	Smartphony	<b>Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390</b> 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 . <b>Zapisy poprzez formularz</b> <a href="https://forms.gle/KBsf9YCEULfPTHwPA">https://forms.gle/KBsf9YCEULfPTHwPA</a>
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>
	10:00 do 12:00	Strefa dialogu - porozmawiajmy	Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Bieńczyce, os. Jagiellońskie 19 (obok SM Jutrzenka) <b>Rozpoczęcie zajęć od 8.07</b> <b>Zmiana nazwy zajęć z “Mediacje - strefa zdrowych relacji międzyludzkich” na “Strefa dialogu - porozmawiajmy”</b>
	12:00 do 14:00	Zajęcia z obsługi Smartphone	<b>Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390</b> Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Bieńczyce, os. Jagiellońskie 19 (obok SM Jutrzenka)
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> <b>09.07 - zajęcia odbędą się od godz. 10:00 do 10:45</b>
	15:00 do 17:00	Zajęcia komputerowe	<b>Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390</b> Miejsce: lokal CAS Cyfrowe Centrum Bieńczyce, os. Jagiellońskie 19 (obok SM Jutrzenka) <b>09.07 - zajęcia odwołane</b>

## Zajęcia dodatkowe w lipcu 2021

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

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*