



## Centrum Aktywności Seniorów – Cyfrowe Centrum Bieńczyce

Osiedle Jagiellońskie 19, Kraków

Kontakt: tel. **666 580 390**

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

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

<b>poniedziałek</b>	<b>15:00 do 19:00</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 19.08.2021 r.

### Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2021 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b>	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> <b>zajęcia odwołane w miesiącu sierpniu</b>
	15:00 do 17:00	Zajęcia z obsługi smartfonów	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	17:00 do 19:00	Zajęcia komputerowe	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	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 <b>w dniu 23.08.2021 – zajęcia odwołane</b>

<b>Wtorek</b>	14:00 do 16:00	<b>Spotkanie brydżystów</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	16:00 do 18:00	<b>Kącik porad-sprawy codzienne</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	16:00 do 18:00	<b>Sposób na lepsze życie, czyli 4 obszary psychologii pozytywnej</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>Zajęcia odbędą się w dniu 17.08.2021</b>
	16:00 do 18:00	<b>Spotkania z teorią dietytyki i praktyczny warsztat kulinarny</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390 <b>Zajęcia odbędą się w dniu 24.08.2021</b>
<b>Środa</b>	10:00 do 11:00	<b>Język angielski – online (podstawowy)</b>	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)
	14:30 do 15:15	<b>Zajęcia - Taniec w kręgu</b>	Zajęcia będą odbywać się za pomocą platformy Zoom . <b>Zapisy poprzez formularz</b> <a href="https://forms.gle/KBsf9YCEULfPTHwPA">https://forms.gle/KBsf9YCEULfPTHwPA</a>
	17:00 do 18:00	<b>Zajęcia na świeżym powietrzu – Nordic Walking</b>	<b>Zapisy na zajęcia tel. 666 580 390</b> <b>Miejsce spotkania: os. Jagiellońskie 19 (przed CAS Cyfrowe Centrum Bieńczyce)</b>
<b>Czwartek</b>	8:00 do 9:00	<b>Fitness dla seniorów – zajęcia online</b>	-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	<b>Spotkanie brydżystów</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
	12:00 do 13:00	<b>Język angielski - online (podstawowy)</b>	<a href="https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu">https://meet.google.com/ads-gqgc-tpu</a> - zajęcia interaktywne
	12:00 do 14:00	<b>Gry Stolikowe</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
<b>Piątek</b>	16:00 do 18:00	<b>Sprawny umysł – sprawne ręce</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

## Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
<b>1.08.2021</b> (niedziela)	od 18:00	<b>Scena Plenerowa – Koncert Włodek Mazoń z zespołem</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
<b>3.08.2021</b> (wtorek )	od 12:00	<b>Wycieczka – Zwiedzamy Sukiennice z przewodnikiem</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
<b>8.08.2021</b> (niedziela )	od 18:00	<b>NCK Swingowa potańcówka pod gołym niebem</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
<b>10.08.2021</b> (wtorek)	od 9:00	<b>Solec Zdrój Baseny Siarkowo- Mineralne</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
<b>17.08.2021</b> (wtorek)	od 12:00	<b>MANGGHA – muzeum sztuki i techniki japońskiej – z przewodnikiem</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
<b>21.08.2021</b> (sobota )	Od 18:00	<b>NCK – Koncert „Wały Jagiellońskie”</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
<b>21.08.2021</b> ( sobota)	Od 14:00 do 21:30	<b>NCK – Nowohuckie Senioralia</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
<b>25.08.2021</b> (środa)	Od 9:00	<b>Wycieczka do Tarnowa- Zwiedzanie winnicy Dąbrówka z degustacją</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
<b>27.08.2021</b> (piątek)	Od 14:00	<b>Spotkanie wolontariuszy</b>	
<b>28.08.2021</b> (Sobota)	Od 20:00	<b>NCK Koncert Jubileuszowy Zespołu Wawele- Plener</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390

<b>28.08- 29.08.2021</b>	Sobota godziny: 17:00, 19:00,21:00 Niedziela godziny: 11:00, 20:00	<b>Festiwal Muzyki Filmowej w parku Jordana</b>	Informacja i zapisy w CAS - 666 580 390
------------------------------	---	---	---

*W godzinach otwarcia CAS – wolna strefa animacji*

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*