



Centrum Aktywności Seniorów

„Dojrzały smak życia”

ul. Rzeźnicza 2a

Centrum Aktywności Seniorów „Dojrzały smak życia”

adres: Kraków, ul. Rzeźnicza 2A

tel. 532 254 436

email: biuro@apz.org.pl

strona internetowa: www.apz.org.pl

**Decyzją Urzędu Miasta Krakowa od dnia 12 marca 2020 r.
wszystkie zajęcia stacjonarne zostają zawieszane do odwołania.**

**CAS pełni dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku
w godzinach 10:00 - 14:00**

Służymy w tym czasie radą, pomocą w miarę naszych możliwości, można zgłaszać potrzebę zrobienia zakupów, która zostanie przekazana wolontariuszom.

Zajęcia prowadzone online oraz na wolnym powietrzu

Harmonogram zajęć – obowiązuje od 9 lipca 2020

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 13.07.2020	11.00- 12.00	Czas na kulturę „Historia krakowskich teatrów cz.2”	Zajęcia na wolnym powietrzu Zbiórka przy Wieży Ratuszowej na Rynku Głównym
20.07.2020	11.00- 12.00	Czas na kulturę „Przewodnik po literackim Krakowie cz.2”	Zajęcia na wolnym powietrzu Zbiórka - Bank PKO ul. Wielopole
27.07.2020	11.00- 12.30	Czas na kulturę „dr Henryk Jordan wielki krakowianin”	Zajęcia na wolnym powietrzu Zbiórka przy kawiarni w Parku Jordana – wejście od strony ul. 3 Maja

Wtorek 7.07.2020	11.00- 12.30	Gry stolikowe	Zajęcia na wolnym powietrzu Zbiórka ul. Rzeźnicza 2A
14.07.2020	10.00- 15.00	Turystyka piesza Pola lawendowe – Ostrów	Liczba miejsc ograniczona ze względu na transport
Środa 1.07.2020	14.00- 15.30	Język hiszpański online	Grupa kontynuująca zajęcia stacjonarne. Wystarczy wysłać maila z prośbą o dostęp do zajęć, aby móc dołączyć do spotkań. Zajęcia odbywają się na platformie classroom.google.com https://classroom.google.com/c/OTI1NTc2NTAzNjBa
Środa 15.07.2020 29.07.2020	11.00- 12.30 11.00- 12.30	Trening mediacji „Odporność psychiczna w mediacjach w trudnych czasach. Jak dbać o siebie by dbać o innych.” „Jak przekraczać izolację i osamotnienie poprzez budowanie sieci zasilających relacje. Codzienna praktyka autentycznej życzliwości w kontakcie z innymi”	Zajęcia na wolnym powietrzu - Zabłocie Zbiórka o godz. 10.45 ul. Rzeźnicza 2A
Środa 15.07.2020 22.07.2020 29.07.2020	10.00- 11.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki	Rehabilitacja kręgosłupa ul. Skawińska Tylko osoby zapisane
Czwartek 9.07.2020 16.07.2020 23.07.2020 30.07.2020	10.30- 12.00	Zajęcia z zakresu plastyki – malarstwo plenerowe	Zajęcia na wolnym powietrzu Dziedziniec Muzeum Czapskich

Piątek 3.07.2020 10.07.2020	11.00- 12.30	Język francuski online	Grupa kontynuująca zajęcia stacjonarne. Wystarczy wysłać maila z prośbą o dostęp do zajęć, aby móc dołączyć do spotkań. Zajęcia odbywają się na platformie Zoom us https://us02web.zoom.us/j/88517003252
Piątek 17.07.2020 24.07.2020 31.07.2020	10.00- 11.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki	Rehabilitacja kręgosłupa ul. Skawińska Tylko osoby zapisane
Piątek 3.07.2020	14.00- 15.30	Język hiszpański online	Grupa kontynuująca zajęcia stacjonarne. Wystarczy wysłać maila z prośbą o dostęp do zajęć, aby móc dołączyć do spotkań. Zajęcia odbywają się na platformie classroom.google.com https://classroom.google.com/c/OTI1NTc2NTAzNjBa