

Centrum Aktywności Seniorów

przy Fundacji Małopolska Izba Samorządowa

31-534 Kraków, al. I. Daszyńskiego 16, tel. 12 200 29 26, e-mail: cas@fundacjamis.org.pl

Decyzją Urzędu Miasta Krakowa, od dnia 12 marca 2020 roku zajęcia stacjonarne w CAS zostają zwieszane do odwołania.

CAS pełni dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 – 14:00, w tym czasie można dzwonić z pytaniami, służymy także pomocą w zrobieniu zakupów artykułów spożywczych, leków. Państwa potrzeby w tym zakresie zostaną przekazane wolontariuszom.

Wybrane zajęcia prowadzimy zdalnie z wykorzystaniem platform internetowych. Link umożliwiający skorzystanie z zajęć udostępniamy osobom, które zgłoszą swój udział telefonicznie (12 200 29 26 lub 537 999 506) lub za pomocą poczty elektronicznej (e-mail: cas@fundacjamis.org.pl).

Harmonogram zajęć prowadzonych zdalnie w lipcu 2020 r. obowiązuje od 23 lipca 2020 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:30 – 11:30	Trening zapamiętywania Grupa I i II (zajęcia rozwojowe)	
	15:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniorów (zajęcia rozwojowe)	w lipcu 2020 r. tylko 20.07.2020 r. (za 22.07.2020 r.)
wtorek	10:00 – 12:00	Korzystanie z internetu do załatwiania różnych spraw (zajęcia edukacyjne)	
środa	10:00 – 12:00	Podyskutujmy o filmie (zajęcia edukacyjne)	Uczestnicy zajęć otrzymują link do obejrzenia filmu, który będzie przedmiotem dyskusji podczas zajęć.
	12:15 – 13:15	Kurs fotografowania (zajęcia edukacyjne)	
	15:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniorów (zajęcia rozwojowe)	w lipcu 2020 r. bez 22 i 29.07.2020 r.

czwartek	10:00 – 11:00	Język angielski Poziom podstawowy (zajęcia edukacyjne)	
	11:15 – 12:15	Język angielski Poziom średniozaawansowany (zajęcia edukacyjne)	
	12:30 – 13:30	Język angielski Poziom „0” (zajęcia edukacyjne)	
	15:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniorów (zajęcia rozwojowe)	w lipcu 2020 r. tylko 23.07.2020 r. (zajęcia dodatkowe)

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

**Harmonogram zajęć dodatkowych w lipcu 2020 r.,
prowadzonych na otwartej przestrzeni**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
wtorek	15:00 – 16:00	Gimnastyka pod chmurką (zajęcia rozwojowe)	w lipcu 2020 r. bez 28.07.2020 r. Proponujemy Państwu nową formę zajęć (dostosowanych do potrzeb i możliwości Seniorów) na świeżym powietrzu.
środa, czwartek, piątek	wg indywidualnego harmonogramu	Kształtowanie zdolności motorycznych kończyn dolnych i górnych z wykorzystaniem technik fotografowania ¹ na świeżym powietrzu (zajęcia rozwojowe)	
piątek	9:00 – 11:00	Plener plastyczny (zajęcia rozwojowe)	w lipcu 2020 r. od 10 lipca 2020 r. Proponujemy Państwu zajęcia plastyczne (szkicowanie pejzaży) na świeżym powietrzu Na pierwsze spotkanie zapraszamy na Pl. Św. Marii Magdaleny przed kościółem Św. Piotra i Pawła przy ul. Grodzkiej. W razie niepogody – spotkanie przy wejściu, wewnątrz kościółca. Miejsca kolejnych spotkań poda Pani prowadząca zajęcia.

Na zajęcia obowiązują zapisy.

ⁱ Zapraszamy Państwa do udziału w nowej – w naszej ofercie – formie zajęć. Proponowane zajęcia „Kształtowanie zdolności motorycznych kończyn dolnych i górnych”, to zajęcia rozwijające sprawność. Odbywa się to poprzez ćwiczenia (np. przysiady, pokonywanie drobnych przeszkód, wspinanie się itp.), a w odniesieniu do kończyn górnych - poprzez ćwiczenia manipulacyjne, wymagające precyzji działania). Poziom trudności tych zajęć dostosowany jest do możliwości Seniorów.

Podczas naszych zajęć, w każdą środę proponować będziemy Państwu tematykę zdjęcia – fotografii, którą należy wykonać, stosując znane Państwu techniki fotografowania. Wszystkie tematy zdjęć związane będą z przyrodą i powinny być wykonane w plenerze. Będą to więc zdjęcia zwierząt dużych (okazałych), często szybko poruszających się, a także zdjęcia zwierząt małych (drobnych), jak np. mrówki, żuki itp.

Fotografowanymi obiektami będą też rośliny (np. okazałe drzewa, czy całe lasy), jak i drobne elementy, jak wnętrza kwiatu, żyłki w liściach itp.

Zdjęcia wykonane przy pomocy dowolnego urządzenia (aparat fotograficzny, tablet, telefon komórkowy), uczestnicy zajęć będą zobowiązani przesłać najpóźniej w piątek wieczorem e-mailem na adres:

fotografia@fundacjamis.org.pl. W kolejną środę prześlemy kolejne zadanie, czyli kolejny temat zdjęcia.

Zlecając uczestnikom zajęć, w każdym tygodniu wykonywanie odpowiednich zdjęć w terenie, oczekujemy od Państwa wyjścia z domu, przemieszczenia się w miejsce, do którego przynajmniej część drogi musi być pokonana piechotą. Samo wykonanie zadanych zdjęć wymaga m. in. wykonywania ćwiczeń kończyn dolnych i górnych, o których jest mowa powyżej.

Zwieńczeniem zajęć będzie wystawa fotograficzna najciekawszych zdjęć pokazujących życie roślin i zwierząt oraz piękno natury.

Każda osoba zainteresowana udziałem w zajęciach proszona jest o wcześniejsze zgłoszenie swego uczestnictwa telefonicznie (tel.: 12 200 29 26 lub 537 999 506), oraz za pomocą poczty elektronicznej (e-mail: cas@fundacjamis.org.pl).