



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](mailto:biuro@apz.org.pl)

strona internetowa: [www.apz.org.pl](http://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 – ważny od 10 sierpnia 2020**

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b> 10.08.2020	11.00-12.00	<b>Czas na kulturę</b> „Przewodnik literacki po Krakowie cz.3”	Zajęcia na wolnym powietrzu Zbiórka przy Teatrze Bagatela
24.08.2020	11.00-12.00	<b>Czas na kulturę</b> „Stary Kazimierz”	Zajęcia na wolnym powietrzu Zbiórka przystanek tramwajowy róg ul. Starowiślniej i ul. Wawrzyńca
31.08.2020	11.00-12.30	<b>Czas na kulturę</b> „Najstarsze krakowskie książki i ich wydawcy”	Zajęcia na wolnym powietrzu Zbiórka na Plantach przed Collegium Novum
<b>Poniedziałek</b> 10.08.2020 17.08.2020 24.08.2020 31.08.2020	9.00-10.30	<b>Język angielski gr 2</b>	Zajęcia na wolnym powietrzu Zbiórka ul. Bałuckiego 6 „U Pana Cogito”

<b>Wtorek</b> 4.08.2020 11.08.2020 18.08.2020 25.08.2020	10.00-11.30	<b>Nordic walking</b>	Zajęcia na wolnym powietrzu Zbiórka ul. Rzeźnicza 2A
<b>Wtorek</b> 4.08.2020 11.08.2020 18.08.2020 25.08.2020	10.00-11.30	<b>Język angielski gr 1</b>	Zajęcia na wolnym powietrzu Zbiórka ul. Rzeźnicza 2A
<b>Środa</b> 5.08.2020 12.08.2020	10.00-15.00 10.00-15.00	<b>Turystyka piesza</b> Zalew Nowohucki – tężnia Opactwo Benedyktynów i okolice	Zbiórka ul. Rzeźnicza 2A  Zbiórka godz.10.00 Rondo Grundwaldzkie, pętla autobusowa 112
<b>Środa</b> 5.08.2020 12.08.2020 19.08.2020 26.08.2020	9.00-10.30	<b>Język angielski gr 2</b>	Zajęcia na wolnym powietrzu Zbiórka ul. Bałuckiego 6 „U Pana Cogito”
<b>Środa</b> 5.08.2020 12.08.2020 19.08.2020 26.08.2020	14.00-15.30	<b>Język hiszpański online</b>	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 <a href="https://classroom.google.com/c/OTI1NTc2NTAzNjBa">https://classroom.google.com/c/OTI1NTc2NTAzNjBa</a>
<b>Środa</b> 19.08.2020 26.08.2020	11.00-12.30	<b>Trening mediacji</b> „Odporność psychiczna w mediacjach w trudnych czasach. Jak dbać o siebie by dbać o innych.” - kontynuacja	Zajęcia na wolnym powietrzu Zbiórka o godz. 10.45 ul. Rzeźnicza 2A

<b>Środa</b> 5.08.2020 12.08.2020 19.08.2020	10.00-11.00	<b>Zajęcia z zakresu gimnastyki</b>	Rehabilitacja kręgosłupa ul. Skawińska Tylko osoby zapisane
<b>Czwartek</b> 6.08.2020 13.08.2020	10.30-12.00	<b>Zajęcia z zakresu plastyki – malarstwo plenerowe</b>	Zajęcia na wolnym powietrzu Dziedziniec Muzeum Czapskich
<b>Czwartek</b> 13.08.2020 27.08.2020	11.00-12.30	<b>Zajęcia z zakresu plastyki</b> Szydełkowa podstawka  Supełek do supełka czyli makramowy obrazek	Zajęcia na wolnym powietrzu – Zabłocie Park Stacja Wisła Zbiórka ul. Rzeźnicza 2A
<b>Czwartek</b> 13.08.220 20.08.2020 27.08.2020	13.00-14.30 11.00-12.30 13.00-14.30	<b>Gry stolikowe</b>	Zajęcia na wolnym powietrzu – Zabłocie Park Stacja Wisła
<b>Czwartek</b> 6.08.2020 13.08.2020 20.08.2020 27.08.2020	10.00-11.30	<b>Język angielski gr 1</b>	Zajęcia na wolnym powietrzu Zbiórka ul. Rzeźnicza 2A
<b>Czwartek</b> 27.08.2020	10.00-15.00	<b>Turystyka piesza</b> Klimaty starego Podgórze	Zajęcia na wolnym powietrzu Zbiórka przy bramie Cmentarza Podgórskiego
<b>Piątek</b> 7.08.2020 14.08.2020 21.08.2020	10.00-11.00	<b>Zajęcia z zakresu gimnastyki</b>	Rehabilitacja kręgosłupa ul. Skawińska Tylko osoby zapisane

<b>Piątek</b>		<b>Nordic walking</b>	Zajęcia na wolnym powietrzu
7.08.2020	10.00-11.30		Zbiórka ul. Rzeźnicza 2A
14.08.2020			
21.08.2020			
28.08.2020			