



## **Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum**

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

**tel. 517 229 390**

email: [cas.seniorwcentrum@gmail.com](mailto:cas.seniorwcentrum@gmail.com)

strona internetowa: [www.seniorwcentrum.pl](http://www.seniorwcentrum.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 na miarę naszych możliwości, można zgłaszać potrzebę zrobienia zakupów, która zostanie przekazana wolontariuszom.

**Chęć udziału w zajęciach ujętych w harmonogramie proszę zgłaszać mailowo.**



PROJEKT JEST WSPÓFINANSOWANY  
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA



**OBOWIĄZUJE OD 23.08.2020**

## Harmonogram zajęć – sierpień 2020

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>poniedziałek</b> <b>03.08.2020</b> <b>17.08.2020</b> <b>31.08.2020</b>	12:00 - 12:30 12:30 - 13:00	Kawiarenka online oraz Tea time - kawiarenka po angielsku	Zapraszamy na luźne spotkanie, w czasie którego będziemy się inspirować, wspierać i dobrze bawić :) oraz na lekcję angielskiego. Spotkania odbywają się co drugi tydzień, zawsze na stronie <a href="http://live.koscioldlamiasta.pl/">http://live.koscioldlamiasta.pl/</a>
<b>wtorek</b>	9:00 - 10:00  10:30 - 11:30	Treningi nordic walking:  <b>Park Lotników</b> <u>miejsce spotkania:</u> <b>wejście do Parku</b> <b>Lotników od strony</b> <b>AWF, czyli przy nowej</b> <b>fontannie przy Al.</b> <b>Jana Pawła II</b>  <b>Park Bednarskiego</b> <u>miejsce spotkania:</u> <b>wejście do Parku</b> <b>Bednarskiego od</b> <b>strony ul. Parkowej</b> <b>(idąc od Rynku</b> <b>Podgórskiego)</b>	<b>W razie niepogody zajęcia odwołane.</b>  Chęć uczestnictwa w zajęciach należy zgłosić wysyłając email najpóźniej do godz. 12:00 dnia przed zajęciami na adres: <a href="mailto:cas.seniorwcentrum@gmail.com">cas.seniorwcentrum@gmail.com</a>  <b>Ilość miejsc w grupie ograniczona.</b>  <u>Proszę o informowanie również za</u> <u>każdym razem o nieobecności na</u> <u>zajęciach.</u>  <b>Dnia 25.08 treningi bez instruktora.</b>



<b>środa</b>	9:00 - 10:00	Gimnastyka online	<p>Przed każdymi zajęciami do wszystkich chętnych osób zostanie wysłany email z linkiem aktywującym dostęp do zajęć. Chęć uczestnictwa w zajęciach należy zgłosić wysyłając email najpóźniej do godz. 12:00 dnia przed zajęciami na adres: <a href="mailto:cas.seniorwcentrum@gmail.com">cas.seniorwcentrum@gmail.com</a></p> <p>Wystarczy raz wysłać maila z prośbą o dostęp do zajęć, aby potem przed każdymi zajęciami otrzymać informację o kolejnych.</p>
<b>czwartek</b> <b>pierwsze zajęcia</b> <b>13.08.2020</b>	9:00 - 10:00	Gimnastyka w Parku Bednarskiego	<p><u>miejsce spotkania:</u> <b>wejście do Parku Bednarskiego od strony ul. Parkowej (idąc od Rynku Podgórskiego)</b></p> <p><b>W razie niepogody zajęcia odwołane.</b> <u>Prosimy o informowanie za każdym razem o nieobecności na zajęciach.</u> <b>Zajęcia z dnia 27.08 przełożone na poniedziałek 24.08 na godz.9:00</b></p>
<b>piątek</b>	9:00 - 10:00	j.angielski online grupa I	<p>Język angielski prowadzony w małej grupie poprzez platformę do komunikacji online.</p> <p><b>Zajęcia z dnia 21.08 zostają przełożone na środę 19.08 na godz. 8:00</b></p>
	10:00 - 11:00	j.angielski online grupa II	<p>Język angielski prowadzony w małej grupie poprzez platformę do komunikacji online.</p> <p><b>Zajęcia z dnia 21.08 zostają przełożone na środę 19.08 na godz. 10:30</b></p>