

## 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](mailto: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 i in. 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](mailto:cas@fundacjamis.org.pl)).

**W związku z decyzją nr 50/2020 Wojewody Małopolskiego z dnia 31 sierpnia 2020 r., zajęcia na świeżym powietrzu zostają czasowo zawieszane na okres od 2 do 13 września 2020 r.**

### Harmonogram zajęć prowadzonych zdalnie we wrześniu 2020 r. obowiązuje od 2 września 2020 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:30 – 11:30	Trening zapamiętywania  Grupa I i II (zajęcia rozwojowe)	
wtorek	10:00 – 12:00	Korzystanie z internetu do załatwiania różnych spraw (zajęcia edukacyjne)	we wrześniu 2020 r., tylko 1. i 8.09.2020 r.
	10:00 – 12:00	Komórka i tablet, jako narzędzia zdalnego uczestniczenia w zajęciach <sup>1</sup> (zajęcia edukacyjne)	we wrześniu 2020 r. od 15.09.2020 r.
środa	10:00 – 12:00	Podyskutujmy o filmie (zajęcia edukacyjne)	Uczestnicy zajęć otrzymają link do obejrzenia filmu, który będzie przedmiotem dyskusji podczas kolejnych zajęć.
	12:15 – 13:15	Kurs fotografowania (zajęcia edukacyjne)	we wrześniu 2020 r., tylko 2.09.2020 r.

<b>czwartek</b>	10:00 – 11:00	Język angielski Poziom podstawowy (zajęcia edukacyjne)	
	11:15 – 12:15	Język angielski Poziom średniozaawansowany (zajęcia edukacyjne)	
	13:15 – 15:15	Kreatywne zabawy aktorskie <sup>ii</sup> (zajęcia rozwojowe)	we wrześniu 2020 r., od 10.09.2020 r.

### Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

<sup>i</sup> Szanowni Państwo,

Wiele osób z naszego CASu nie uczestniczy w zajęciach zdalnych ze względu na obawę, czy poradzą sobie z przyłączeniem się do nich przez Internet. Wiemy też, jak wielu naszych Seniorów przełamało te obawy i dzięki wsparciu naszych pracowników i konsultantów, dziś śmiało korzysta z telefonów, tabletów i laptopów, aby uczestniczyć w zajęciach. Proponujemy Państwu nowy cykl zajęć umożliwiających nauczenie się, jak używać posiadane telefony komórkowe i tablety i jak je obsługiwać, by zdalnie uczestniczyć w naszych zajęciach. Pierwsze dwa spotkania będą takie same dla wszystkich, niezależnie od rodzaju posiadanego sprzętu. Następne zajęcia - w oddzielnych grupach dla poszczególnych rodzajów telefonów.

Szczegóły wyjaśnimy telefonicznie osobom zainteresowanym.

Gorąco zachęcamy do uczestnictwa w tych zajęciach.

<sup>ii</sup> Kreatywne zabawy aktorskie, to zajęcia około teatralne. Opierają się one na kompleksowej pracy nad sobą, swoimi zdolnościami interpersonalnymi, empatią, mową ciała, a także impostacją (ustawieniem głosu). W trakcie pracy będziemy posługiwali się dramą edukacyjną oraz elementami treningu aktorskiego. Te groźnie brzmiące nazwy, oznaczają kreatywne zabawy grupowe, ponieważ bawiące się dziecko jest niedoścignionym aktorskim wzorem. W otwartej atmosferze, wyruszymy wraz z naszymi uczestnikami w głąb nas samych, aby odnaleźć te dzieci, a dzięki temu zrozumieć siebie, swoje możliwości i odnaleźć mocne strony. Podczas podróży nauczymy się mówić głośno, wyraźnie i ciekawie. Stopniowo, podczas zabaw i ćwiczeń grupowych, będziemy redukować stres związany z wystąpieniami publicznymi, będziemy uczyć się obserwować siebie i innych oraz odczytywać i wyrażać emocje. Uczestnictwo w warsztatach nie wymaga żadnego doświadczenia teatralnego, nie musimy nawet przepadać za teatrem! Wystarczy otwarty umysł i chęć do zabawy. **W trosce o bezpieczeństwo uczestników i w związku z decyzją nr 50/2020 Wojewody Małopolskiego, zajęcia w dniach 10 i 17 września zrealizujemy zdalnie (za pośrednictwem Internetu). O sposobie realizacji dalszych zajęć, poinformujemy Państwa po 14 września 2020 r.**

Warsztaty poprowadzi aktor i reżyser Teatru Bakałarz, popularnego, krakowskiego teatru nieinstytucjonalnego.