



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 – od 14 września 2020**

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b> 14.09.2020 28.09.2020	11.00-12.30 11.00-12.30	<b>Czas na kulturę</b> Rozmowy w czasie pandemii „Krakowskie ślady Henryka Sienkiewicza”	Zajęcia na wolnym powietrzu Zbiórka Działu Muzeum Czapskich ul. Piłsudskiego
<b>Poniedziałek</b> 21.09.2020 28.09.2020	9.00-10.30	<b>Język angielski gr 2</b>	Zajęcia na wolnym powietrzu Zbiórka ul. Bałuckiego 6 „U Pana Cogito”
<b>Poniedziałek</b> 21.09.2020 28.09.2020	9.00-10.30	<b>Zajęcia z zakresu nowoczesnych technologii</b>	Zbiórka ul. Rzeźnicza 2A
<b>Poniedziałek</b> 21.09.2020 28.09.2020	11.00-12.30	<b>Zajęcia z zakresu fotografii cyfrowej</b>	Zbiórka ul. Rzeźnicza 2A

<b>Wtorek</b> 15.09.2020 22.09.2020 29.09.2020	10.00-11.30	<b>Nordic walking</b>	Zajęcia na wolnym powietrzu Zbiórka ul. Rzeźnicza 2A
<b>Wtorek</b> 22.09.2020	10.00-15.00	<b>Turystyka piesza</b> <b>Ogród biblijny w</b> <b>Proszowicach</b>	Zajęcia na wolnym powietrzu Tylko osoby zapisane, ilość miejsc ograniczona
<b>Środa</b> 16.09.2020 23.09.2020 30.09.2020	10.00-11.30	<b>Język angielski gr 1</b>	Zajęcia na wolnym powietrzu Zbiórka ul. Rzeźnicza 2A
<b>Środa</b> 23.09.2020 30.09.2020	9.00-10.30	<b>Zajęcia z zakresu</b> <b>nowoczesnych technologii</b>	Zbiórka ul. Rzeźnicza 2A
<b>Środa</b> 16.09.2020 23.09.2020 30.09.2020	9.00-10.30	<b>Język angielski gr 2</b>	Zajęcia na wolnym powietrzu Zbiórka ul. Bałuckiego 6 „U Pana Cogito”
<b>Środa</b> 2.09.2020 9.09.2020 16.09.2020 23.09.2020 30.09.2020	14.00-15.30	<b>Język hiszpański</b> <b>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> 16.09.2020 23.09.2020 30.09.2020	11.00-12.30 11.00-12.30 11.00-12.30	<b>Trening mediacji</b> Zwinne emocje czyli jak radzić sobie z lękiem, irytacją i smutkiem. Świadomość ciała i oddech. Relacje zasilające i praktyka wdzięczności.	Zajęcia na wolnym powietrzu Zbiórka o godz. 10.45 ul. Rzeźnicza 2A
<b>Środa</b> 23.09.2020 30.09.2020	11.00-12.30	<b>Zajęcia z zakresu fotografii</b> <b>cyfrowej</b>	Zbiórka ul. Rzeźnicza 2A

<b>Środa</b> 16.09.2020 23.09.2020 30.09.2020	10.00-11.00	<b>Zajęcia z zakresu gimnastyki</b>	Rehabilitacja kręgosłupa ul. Skawińska Tylko osoby zapisane
<b>Czwartek</b> 24.09.2020	11.00-12.30	<b>Z cyklu Spotkajmy się...</b> Danuta Wałęsowa – od chaty do pałacu prezydenckiego	Zajęcia na wolnym powietrzu Zabłocie Park Stacja Wisła Zbiórka ul. Rzeźnicza 2A
<b>Czwartek</b> 17.09.2020 24.09.2020	10.30-12.00	<b>Zajęcia z zakresu plastyki – malarstwo plenerowe</b>	Zajęcia na wolnym powietrzu Dziedziniec Muzeum Czapskich
<b>Czwartek</b> 17.09.2020 24.09.2020	12.00-13.30	<b>Zajęcia z zakresu plastyki</b> Makramy	Zajęcia na wolnym powietrzu – Zabłocie Park Stacja Wisła Zbiórka ul. Rzeźnicza 2A
<b>Czwartek</b> 17.09.2020 24.09.2020	10.00-11.30	<b>Gry stolikowe</b>	Zajęcia na wolnym powietrzu – Zabłocie Park Stacja Wisła
<b>Piątek</b> 18.09.2020 25.09.2020	10.00-11.30	<b>Język angielski gr 1</b>	Zajęcia na wolnym powietrzu Zbiórka ul. Rzeźnicza 2A
<b>Piątek</b> 4.09.2020 18.09.2020 25.09.2020	11.00-12.30	<b>Język francuski 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 Zoom us <a href="https://us02web.zoom.us/j/88517003252">https://us02web.zoom.us/j/885170 03252</a>
<b>Piątek</b> 18.09.2020 25.09.2020	10.00-11.30	<b>Nordic walking</b>	Zajęcia na wolnym powietrzu Zbiórka ul. Rzeźnicza 2A
<b>Piątek</b> 18.09.2020 25.09.2020	9.00-10.30	<b>Zajęcia z zakresu nowoczesnych technologii</b>	Zbiórka ul. Rzeźnicza 2A
<b>Piątek</b> 18.09.2020	11.00-12.30	<b>Zajęcia z zakresu fotografii cyfrowej</b>	Zbiórka ul. Rzeźnicza 2A

25.09.2020			
------------	--	--	--