



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

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

**tel. 12 265 65 53**

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 lub telefonicznie.**



**OBOWIAZUJE OD 15.09.2020**

## Harmonogram zajęć – wrzesień 2020

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<p><b>poniedziałek</b> <b>14.09.2020</b></p> <p><b>28.09.2020</b></p>	<p>12:00-12:30</p> <p>12:30-13:00</p>	<p>Kawiarenka online oraz Tea time - kawiarenka po angielsku</p>	<p>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></p>
<p><b>wtorek</b></p>	<p>9:00 - 10:00</p> <p>10:30 - 11:30</p>	<p>Treningi nordic walking:</p> <p><b>Park Lotników</b> <u>miejsce spotkania:</u> wejście do Parku Lotników od strony AWF, czyli przy nowej fontannie przy Al. Jana Pawła II</p> <p><b>Park Bednarskiego</b> <u>miejsce spotkania:</u> wejście do Parku Bednarskiego od strony ul. Parkowej (idąc od Rynku Podgórskiego)</p>	<p><b>W razie niepogody zajęcia na sali, z zachowaniem wymogów sanitarnych.</b></p> <p>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><b>Ilość miejsc w grupie ograniczona.</b></p> <p><u>Proszę o informowanie również za każdym razem o nieobecności na zajęciach.</u></p>



	<b>10:00</b> <b>11:30</b>	<b>kawiarnia w terenie</b>	<b>W miarę możliwości i chęci uczestników po treningach nordic walking wspólne wyjście do najbliższej kawiarni na zewnątrz. Przypominamy o przestrzeganiu wymogów sanitarnych.</b>
<b>środa</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 na sali, z zachowaniem wymogów sanitarnych.</b></p> <p><u>Prosimy o informowanie za każdym razem o nieobecności na zajęciach.</u></p>
<b>czwartek</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>



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniorów

piątek	9:00 - 10:00	j.angielski online grupa I	Język angielski prowadzony w małej grupie poprzez platformę do komunikacji online. <b>Zajęcia z dnia 18.09 przeniesione na poniedziałek 21.09 na godz. 12:00</b>
	10:00 - 11:00	j.angielski online grupa II	Język angielski prowadzony w małej grupie poprzez platformę do komunikacji online. <b>Zajęcia z dnia 18.09 przeniesione na poniedziałek 21.09 na godz. 13:00</b>