



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)

**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.

**Harmonogram zajęć – październik 2020**

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b>		<b>Czas na kulturę</b>	
5.10.2020	11.00-12.30	Tamara Łempicka	
12.10.2020		Szafa po wakacjach	
19.10.2020		Bezpieczeństwo w cyberprzestrzeni	
26.10.2020		Jak obronić się przed koronawirusem	
<b>Poniedziałek</b>		<b>Język angielski gr 2</b>	
5.10.2020	9.00-10.30		
12.10.2020			
19.10.2020			
26.10.2020			
<b>Poniedziałek</b>		<b>Zajęcia z zakresu nowoczesnych technologii</b>	
12.10.2020	9.00-10.30		
19.10.2020			
26.10.2020			

<b>Poniedziałek</b> 5.10.2020 12.10.2020 19.10.2020 26.10.2020	11.00-12.30	<b>Zajęcia z zakresu fotografii cyfrowej</b>	
<b>Poniedziałek</b> 5.10.2020 12.10.2020 19.10.2020 26.10.2020	9.00-10.30	<b>Język angielski gr 1</b>	
<b>Wtorek</b> 6.10.2020 13.10.2020 20.10.2020 27.10.2020	13.00-14.30	<b>Nordic walking</b>	Zajęcia na wolnym powietrzu Zbiórka ul. Rzeźnicza 2A
<b>Wtorek</b> 6.10.2020 13.10.2020 20.10.2020	10.00-11.30	<b>Zajęcia z zakresu fotografii cyfrowej</b>	
<b>Wtorek</b> 27.10.2020	19.00-20.30	<b>Czas na kulturę</b> NCK „Grupa MOCARTA”	Tylko osoby zapisane
<b>Wtorek</b> 6.10.2020 13.10.2020 20.10.2020 27.10.2020	9.15-10.45	<b>Język francuski gr 1</b>	
<b>Wtorek</b> 6.10.2020 13.10.2020 20.10.2020	11.00-12.30	<b>Z cyklu Pokaż mi.....</b>	
<b>Wtorek</b> 27.10.020	9.00-10.30	<b>Zajęcia z zakresu nowoczesnych technologii</b>	
<b>Środa</b> 14.10.2020 21.10.2020	9.00-10.30	<b>Zajęcia z zakresu nowoczesnych technologii</b>	

28.10.2020			
<b>Środa</b> 7.10.2020 14.10.2020 21.10.2020 28.10.2020	9.00-10.30	<b>Język angielski gr 2</b>	
<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 online</b>	Grupa kontynuująca zajęcia stacjonarne. 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> 7.10.2020 14.10.2020 21.10.2020 28.10.2020	11.00-12.30	<b>Trening mediacji</b> Komunikacja oparta na potrzebach i kontaktach z naturą. Zwinne emocje czyli jak radzić sobie z lękiem, irytacją i smutkiem.	
<b>Środa</b> 14.10.2020	19.15-20.45	<b>Czas na kulturę</b> Teatr Bagatela „Szalone nożyczki”	Tylko osoby zapisane
<b>Środa</b> 7.10.2020 14.10.2020 21.10.2020 28.10.2020	11.00-12.30	<b>Zajęcia z zakresu fotografii cyfrowej</b>	
<b>Środa</b> 7.10.2020 14.10.2020 21.10.2020	10.00-11.00	<b>Zajęcia z zakresu gimnastyki</b>	Rehabilitacja kręgosłupa ul. Skawińska Tylko osoby zapisane
<b>Czwartek</b> 22.10.2020	11.00-12.30	<b>Z cyklu Spotkajmy się...</b> Kobiety szpiedzy	
<b>Czwartek</b> 8.10.2020 15.10.2020	10.15-15.15 10.15-14.15	<b>Turystyka piesza</b> Jesienne Podgórkę Tynieckie Las Wolski, Zoo i okolice	zbiórka – przystanek autobusowy Stadion Cracovia - godz. 10.15 zbiórka – przystanek autobusowy Rondo

			Grundwaldzkie – godz. 10.15
<b>Czwartek</b> 8.10.2020 15.10.2020	10.00-11.30	<b>Zajęcia z zakresu fotografii cyfrowej</b>	
<b>Czwartek</b> 8.10.2020 15.10.2020 22.10.2020 29.10.2020	12.00-13.30 12.00-13.30 13.00-14.30 12.00-13.30	<b>Zajęcia z zakresu plastyki</b> Sploty i węzły-makramy	
<b>Czwartek</b> 1.10.2020 8.10.2020 15.10.2020 22.10.2020 29.10.2020	10.00-11.30	<b>Gry stolikowe</b>	
<b>Piątek</b> 9.10.2020	19.00-20.30	<b>Czas na kulturę</b> Teatr Groteska „Zagraj to jeszcze raz...SAM”	Tylko osoby zapisane
<b>Piątek</b> 2.10.2020 9.10.2020 16.10.2020 23.10.2020 30.10.2020	11.00-12.30	<b>Język francuski gr 2</b> <b>online</b>	Grupa kontynuująca zajęcia stacjonarne. Zajęcia odbywają się na platformie Zoom us <a href="https://us02web.zoom.us/j/88517003252">https://us02web.zoom.us/j/88517003252</a>
<b>Piątek</b> 2.10.2020	13.00-14.30	<b>Nordic walking</b>	Zajęcia na wolnym powietrzu Zbiórka ul. Rzeźnicza 2A
<b>Piątek</b> 16.10.2020 23.10.2020 30.10.2020	9.00-10.30	<b>Zajęcia z zakresu nowoczesnych technologii</b>	
<b>Piątek</b> 2.10.2020 9.10.2020	10.00-11.00	<b>Zajęcia z zakresu gimnastyki</b>	Rehabilitacja kręgosłupa ul. Skawińska Tylko osoby zapisane

<b>Piątek</b>		<b>Zajęcia z zakresu fotografii cyfrowej</b>	
9.10.2020	11.00-12.30		
16.10.2020			
23.10.2020			
30.10.2020			