



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

strona internetowa: 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 – 5 października 2020

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek		Czas na kulturę	
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	
Poniedziałek		Język angielski gr 2	
5.10.2020	9.00-10.30		
12.10.2020			
19.10.2020			
26.10.2020			
Poniedziałek		Zajęcia z zakresu nowoczesnych technologii	
12.10.2020	9.00-10.30		
19.10.2020			
26.10.2020			
Poniedziałek		Wiedza obywatelska	
12.10.2020	12.45-14.15	Media społecznościowe w czasie pandemii	

Poniedziałek 5.10.2020 12.10.2020 19.10.2020 26.10.2020	11.00-12.30	Zajęcia z zakresu fotografii cyfrowej	
Poniedziałek 5.10.2020 12.10.2020 19.10.2020 26.10.2020	9.00-10.30	Język angielski gr 1	
Wtorek 6.10.2020 13.10.2020 20.10.2020 27.10.2020	13.00-14.30	Nordic walking	Zajęcia na wolnym powietrzu Zbiórka ul. Rzeźnicza 2A
Wtorek 6.10.2020 13.10.2020 20.10.2020	10.00-11.30	Zajęcia z zakresu fotografii cyfrowej	
Wtorek 27.10.2020	19.00-20.30	Czas na kulturę NCK „Grupa MOCARTA”	Tylko osoby zapisane
Wtorek 6.10.2020 13.10.2020 20.10.2020 27.10.2020	9.15-10.45	Język francuski gr 1	
Wtorek 6.10.2020 13.10.2020 20.10.2020	11.00-12.30	Z cyklu Pokaż mi..... Opactwo w Mogile Legendy i historia. Spacer po Salwatorze Wśród królów, świętych i artystów - Plac Matejki	Spotkanie przy wejściu głównym do opactwa Spotkanie przy Klasztorze Norbertanek Spotkanie pod Barbakanem

Wtorek 27.10.2020	9.00-10.30	Zajęcia z zakresu nowoczesnych technologii	
Środa 14.10.2020 21.10.2020 28.10.2020	9.00-10.30	Zajęcia z zakresu nowoczesnych technologii	
Środa 7.10.2020 14.10.2020 21.10.2020 28.10.2020	9.00-10.30	Język angielski gr 2	
Środa 2.09.2020 9.09.2020 16.09.2020 23.09.2020 30.09.2020	14.00-15.30	Język hiszpański online	Grupa kontynuująca zajęcia stacjonarne. Zajęcia odbywają się na platformie classroom.google.com https://classroom.google.com/c/OTI1NTc2NTAzNjBa
Środa 7.10.2020 14.10.2020 21.10.2020 28.10.2020	11.00-12.30	Trening mediacji Komunikacja oparta na potrzebach i kontaktach z naturą. Zwinne emocje czyli jak radzić sobie z lękiem, irytacją i smutkiem.	
Środa 14.10.2020	19.15-20.45	Czas na kulturę Teatr Bagatela „Szalone nożyczki”	Tylko osoby zapisane
Środa 7.10.2020 14.10.2020 21.10.2020 28.10.2020	11.00-12.30	Zajęcia z zakresu fotografii cyfrowej	
Środa 7.10.2020 14.10.2020 21.10.2020	10.00-11.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki	Rehabilitacja kręgosłupa ul. Skawińska Tylko osoby zapisane
Czwartek 22.10.2020	11.00-12.30	Z cyklu Spotkajmy się... Kobiety szpiedzy	

Czwartek 8.10.2020 15.10.2020	10.15-15.15 10.15-14.15	Turystyka piesza Jesienne Podgórze Tynieckie Las Wolski, Zoo i okolice	zbiórka – przystanek autobusowy Stadion Cracovia - godz. 10.15 zbiórka – przystanek autobusowy Rondo Grundwaldzkie – godz. 10.15
Czwartek 8.10.2020 15.10.2020	10.00-11.30	Zajęcia z zakresu fotografii cyfrowej	
Czwartek 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	Zajęcia z zakresu plastyki Sploty i węzły-makramy	
Czwartek 8.10.2020 15.10.2020 22.10.2020 29.10.2020	9.00-10.30	Język francuski gr 2 online	Grupa kontynuująca zajęcia stacjonarne. Zajęcia odbywają się na platformie Zoom us https://us02web.zoom.us/j/88517003252
Czwartek 1.10.2020 8.10.2020 15.10.2020 22.10.2020 29.10.2020	10.00-11.30	Gry stolikowe	
Piątek 9.10.2020	19.00-20.30	Czas na kulturę Teatr Groteska „Zagraj to jeszcze raz...SAM”	Tylko osoby zapisane
Piątek 2.10.2020 9.10.2020 16.10.2020 23.10.2020 30.10.2020	11.00-12.30	Język francuski gr 2 online	Grupa kontynuująca zajęcia stacjonarne. Zajęcia odbywają się na platformie Zoom us https://us02web.zoom.us/j/88517003252

Piątek 2.10.2020	13.00-14.30	Nordic walking	Zajęcia na wolnym powietrzu Zbiórka ul. Rzeźnicza 2A
Piątek 16.10.2020 23.10.2020 30.10.2020	9.00-10.30	Zajęcia z zakresu nowoczesnych technologii	
Piątek 2.10.2020 9.10.2020	10.00-11.00	Zajęcia z zakresu gimnastyki	Rehabilitacja kręgosłupa ul. Skawińska Tylko osoby zapisane
Piątek 9.10.2020 16.10.2020 23.10.2020 30.10.2020	11.00-12.30	Zajęcia z zakresu fotografii cyfrowej	