

Centrum Aktywności Seniorów „Seniorzy nauczycielami życia”

adres - Kraków, os. Górali 23

kontakt – tel. 608 47 37 67

e-mail: cas@gaudiumetspes.pl

Z powodu koronawirusa CAS „Seniorzy nauczycielami życia” działa w trybie hybrydowym tj. zajęcia stacjonarne, zajęcia w plenerze i on-line.

Zajęcia stacjonarne prowadzone będą przy zachowaniu wszystkich procedur zawartych w Rekomendacjach Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Ministerstwa Zdrowia oraz Głównego Inspektora Sanitarnego m. in. zachowania odległości pomiędzy uczestnikami zajęć, dezynfekcji rąk i pomieszczeń.

Uczestnicy CAS Seniorzy nauczycielami życia chcący uczestniczyć w zajęciach po zapoznaniu się z instrukcją zachowania w CAS potwierdzą w pisemnych oświadczeniach wolę uczestniczenia w nich na proponowanych warunkach.

NADAL CAŁY CZAS DBAJCIE O SIEBIE

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00 – 13.00
wtorek	9.00 – 13.00
środa	9.00 – 13.00
czwartek	9.00 – 13.00
piątek	9.00 – 13.00

Od poniedziałku do piątku w godzinach od 9 do 13 dyżur telefoniczny pod wskazanym numerem telefonu. Prowadzimy telefoniczne lub email udzielanie informacji i pomocy na miarę naszych możliwości. Możemy pomóc w zrobieniu zakupów i dostarczeniu ich przez wolontariuszy. Prosimy zgłaszać swoje potrzeby.

OBOWIĄZUJE od 01.10.2020 r.

Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2020 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 5,12,19,26	11.00-12.00 12.00 -13.00	kurs z obsługi nowych technologii nowa grupa grupa średnio zaawansowana	Os. Górali 23 „pod chołgiem”
Poniedziałek 5,12,19,26	7,45 – 8,30 8,30 – 9,15	I grupa nordic walking II grupa nordic walking	Zbiórka Przed bud. Nowohuckiego Centrum Kultury
Wtorek 6,13,20,27	9,30 – 10,15 10,15 – 11,00	Kawiarenka seniora Gry stolikowe, zadania usprawniające pamięć	Os. Górali 23 „pod chołgiem”
Wtorek 6,13,20,27	11,00 – 12,00 12,00 – 13,00	kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) I , II grupa	Os. Górali 23 „pod chołgiem”
Środa 7,14,21,28	8,30 – 9,15 9,15 – 10,00	Gimnastyka I grupa II grupa	Os. Górali 23 „pod chołgiem”
Środa 7,14,21,28	10,00 - 11,00 11,00 - 12,00	Kurs plastyczny z elementami grafiki I grupa II grupa	Zajęcia plenerowe w Parku Ratuszowym W razie niepogody os. Górali 23 „pod chołgiem”
Środa 7,14,21,28	15,00 – 15,45 15,45 – 16,30	Kurs tańca towarzyskiego	Aula Zespołu Szkół Mechanicznych os. Szkolne 37
Czwartek 1,8,15,22,29	8.30- 9.30 9.30-10.30 10.45 -11.45 11.45-12.45	kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa początkująca I grupa początkująca II kurs nr 2 języka angielskiego grupa zaawansowana I grupa zaawansowana II	Os. Górali 23 „pod chołgiem”
Czwartek 1,8,15,22,29	14,00-15,30	Zajęcia artystyczne	Aula Zespołu Szkół Mechanicznych os. Szkolne 37

Zajęcia dodatkowe w październiku 2020 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
20.10.2020		Europejski Dzień Seniora	Sala Miedziana – Muzeum Historyczne Krakowa – podgląd online
20.10.2020	11,00 13,00 15,00	Zwiedzanie z przewodnikiem wystawy w Muzeum Armii Krajowej	Muzeum AK - ul. Wita Stwosza 12, Zwiedzanie bezpłatne – rezerwacja Tel. (12 41 00 770) lub mailowo (rezerwacja@muzeum-ak.pl).

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.