

**Centrum Aktywności Seniorów „Seniorzy nauczycielami życia”**

adres - Kraków, os. Górali 23

kontakt – tel. 608 47 37 67

e-mail: [cas@gaudiumetspes.pl](mailto:cas@gaudiumetspes.pl)

W związku z decyzją Nr 138/2020 Wojewody Małopolskiego z dnia 14 października 2020 r.- Urząd Miasta Krakowa **zawiesza zajęcia bezpośrednio w Centrach Aktywności Seniorów w terminie od dnia 16 października 2020 r. do odwołania.**

**Niektóre zajęcia odbywają się on-line przez aplikację wg harmonogramu miesięcznego.**

**DBAJCIE O SIEBIE I NADAL OGRANICZAJCIE WYCHODZENIE Z DOMU**

Od poniedziałku do piątku w godzinach od 9,00 do 13,00 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

**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

## O BOWIAZUJE od 21.10.2020 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 czołgiem” <b>19,26,10. zajęcia odwołane</b>
Poniedziałek 5,12,19,  26.10	7,45 – 8,30 8,30 – 9,15  11,00 – 11,45	Nordic walking I grupa II grupa  Zajęcia ruchowe – gimnastyka (zamiast nordic walking)	<b>19,10 zajęcia odwołane, 26,10. zajęcia odbędą się on- line przez aplikację:</b> <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a> Kilka minut przed zajęciami prowadząca wysyła link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu.
Wtorek 6,13,20,27	9,30 – 10,15 10,15 – 11,00	Kawiarenka seniora Gry stolikowe, zadania usprawniające pamięć	Os. Górali 23 „pod czołgiem” <b>20,27.10 zajęcia odwołane</b>
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 czołgiem” <b>20,27.10 zajęcia odwołane</b>
Środa 7,14,  21,28	8,30 – 9,15 9,15 – 10,00  12,50 – 13,35	Zajęcia ruchowe - gimnastyka	Os. Górali 23 „pod czołgiem” <b>21,28.10 zajęcia odbędą się on- line przez aplikację:</b> <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a> Kilka minut przed zajęciami prowadząca wysyła link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu.
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 czołgiem” <b>21,28.10 zajęcia odwołane</b>
Środa 7,14,21,28	15,00 – 15,45 15,45 – 16,30	Kurs tańca towarzyskiego	Aula Zespołu Szkół Mechanicznych os. Szkolne 37 <b>21,28.10 zajęcia odwołane</b>

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 czołgiem” <b>15,22,29.10.2020 r. zajęcia stacjonarne odwołane – odbędą się on-line przez aplikację ;</b> <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a> Kilka minut przed zajęciami prowadząca wysyła link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu.
Czwartek 1,8,15,22,29	14,00-15,30	Zajęcia artystyczne	Aula Zespołu Szkół Mechanicznych os. Szkolne 37 <b>22,29.10 zajęcia odwołane</b>

### 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 ( <a href="mailto:rezerwacja@muzeum-ak.pl">rezerwacja@muzeum-ak.pl</a> ). <b>zwiedzanie odwołane</b>

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**