

Centrum Aktywności Seniorów

przy Fundacji Małopolska Izba Samorządowa

31-534 Kraków, al. I. Daszyńskiego 16, tel. 12 200 29 26, e-mail: cas@fundacjamis.org.pl

Decyzją Urzędu Miasta Krakowa, od dnia 12 marca 2020 roku zajęcia stacjonarne w CAS zostają zwieszane do odwołania.

CAS pełni dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 – 14:00, w tym czasie można dzwonić z pytaniami, służymy także pomocą w zrobieniu zakupów artykułów spożywczych, leków i in. Państwa potrzeby w tym zakresie zostaną przekazane wolontariuszom.

Wybrane zajęcia prowadzimy zdalnie z wykorzystaniem platform internetowych. Link umożliwiający skorzystanie z zajęć udostępniamy osobom, które zgłoszą swój udział telefonicznie (12 200 29 26 lub 537 999 506) lub za pomocą poczty elektronicznej (e-mail: cas@fundacjamis.org.pl).

Harmonogram zajęć prowadzonych **zdalnie w październiku 2020 r. obowiązuje od 27 października 2020 r.**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:30 – 11:30	Trening zapamiętywania Grupa I i II (zajęcia rozwojowe)	
wtorek	10:00 – 12:00	Komórka i tablet, jako narzędzia zdalnego uczestniczenia w zajęciach ¹ (zajęcia edukacyjne)	
środa	10:00 – 12:00	Podyskutujmy o filmie (zajęcia edukacyjne)	Uczestnicy zajęć otrzymają link do obejrzenia filmu, który będzie przedmiotem dyskusji podczas kolejnych zajęć. w październiku 2020 r. tylko 7 i 14.10.2020 r.
	10:00 – 12:00	Zostań recenzentem filmowym (zajęcia edukacyjne)	w październiku 2020 r. od 21.10.2020 r.
	12:15 – 13:15	Kurs fotografowania Fotografia abstrakcyjna (zajęcia edukacyjne)	w październiku 2020 r., od 14.10.2020 r. bez 28.10.2020 r.
czwartek	9:45 – 11:00	Język angielski Poziom podstawowy (zajęcia edukacyjne)	

czwartek	11:15 – 12:30	Język angielski Poziom średniozaawansowany (zajęcia edukacyjne)	zajęcia z dnia 15.10.2020 r. przeniesione na 19.10.2020 r. w godz. 11:45 – 13:00
	12:45 – 14:00	Język angielski Poziom „0” (zajęcia edukacyjne)	zajęcia z dnia 15.10.2020 r. przeniesione na 20.10.2020 r. w godz. 12:15 – 13:30
piątek	12:15 – 13:15	Kurs fotografowania Fotografia abstrakcyjna (zajęcia edukacyjne)	w październiku 2020 r., tylko 30.10.2020 r. w zamian za 28.10.2020 r.

**Harmonogram zajęć prowadzonych na świeżym powietrzu października 2020 r.
obowiązuje od 14 października 2020 r.**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
czwartek	13:15 – 15:15	Kreatywne zabawy aktorskie ⁱⁱ (zajęcia rozwojowe)	Zajęcia odbywają się w Parku Dębnickim do 07.10.2020 r. Spotkanie na Wałach Wiślanych po stronie Dębnik przy Komisariacie Policji Wodnej od 14.10.2020 r. zajęcia prowadzone w trybie zdalnym

ⁱ Szanowni Państwo,

Wiele osób z naszego CASu nie uczestniczy w zajęciach zdalnych ze względu na obawę, czy poradzą sobie z przyłączeniem się do nich przez Internet. Wiemy też, jak wielu naszych Seniorów przełamało te obawy i dzięki wsparciu naszych pracowników i konsultantów, dziś śmiało korzysta z telefonów, tabletów i laptopów, aby uczestniczyć w zajęciach. Proponujemy Państwu nowy cykl zajęć umożliwiających nauczenie się, jak używać posiadane telefony komórkowe i tablety i jak je obsługiwać, by zdalnie uczestniczyć w naszych zajęciach. Pierwsze dwa spotkania będą takie same dla wszystkich, niezależnie od rodzaju posiadanego sprzętu. Następne zajęcia – w oddzielnych grupach dla poszczególnych rodzajów telefonów.

Szczegóły wyjaśnimy telefonicznie osobom zainteresowanym.

Gorąco zachęcamy do uczestnictwa w tych zajęciach.

ⁱⁱ Kreatywne zabawy aktorskie, to zajęcia około teatralne. Opierają się one na kompleksowej pracy nad sobą, swoimi zdolnościami interpersonalnymi, empatią, mową ciała, a także impostacją (ustawieniem głosu). W trakcie pracy będziemy posługiwali się dramą edukacyjną oraz elementami treningu aktorskiego. Te groźnie brzmiące nazwy, oznaczają kreatywne zabawy grupowe, ponieważ bawiące się dziecko jest niedoścignionym aktorskim wzorem. W otwartej atmosferze, wyruszymy wraz z naszymi uczestnikami w głąb nas samych, aby odnaleźć te dzieci, a dzięki temu zrozumieć siebie, swoje możliwości i odnaleźć mocne strony. Podczas podróży nauczymy się mówić głośno, wyraźnie i ciekawie. Stopniowo, podczas zabaw i ćwiczeń grupowych, będziemy redukować stres związany z wystąpieniami publicznymi, będziemy uczyć się obserwować siebie i innych oraz odczytywać i wyrażać emocje. Uczestnictwo w warsztatach nie wymaga żadnego doświadczenia teatralnego, nie musimy nawet przepadać za teatrem! Wystarczy otwarty umysł i chęć do zabawy.

Warsztaty poprowadzi aktor i reżyser Teatru Bakalarz, popularnego, krakowskiego teatru nieinstytucjonalnego.