

**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 (11.11.2020 CAS nieczynny)
czwartek	9.00 – 13.00
piątek	9.00 – 13.00

**OBOWIĄZUJE od 02.11.2020 r.**

**Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 2020 r.**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 2,9,16,23,30	11.00-12.00 12.00 -13.00	kurs z obsługi nowych technologii nowa grupa grupa średnio zaawansowana	Os. Górali 23 „pod czołgiem” <b>zajęcia odwołane</b>
Poniedziałek 2,9,16,23,30	7,45 – 8,30 8,30 – 9,15	Nordic walking I grupa II grupa	<b>zajęcia odwołane,</b>
	11,00 – 11,45	Zajęcia ruchowe – gimnastyka (zamiast nordic walking)	<b>zajęcia odbędą się on-line przez aplikację:</b> <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a> Kilka minut przed zajęciami prowadząca wyśle link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu. Hasło dostępu dla Wydziału będzie wysyłane przed zajęciami na : dlaseniora@um.krakow.pl
Wtorek 3,10,17,24,	9,30 – 10,15 10,15 – 11,00	Kawiarenka seniora Gry stolikowe, zadania usprawniające pamięć	Os. Górali 23 „pod czołgiem” <b>zajęcia odwołane</b>
Wtorek 3,10,17,24	11,00 – 12,00 12,00 – 13,00	kurs wiedzy obywatelskiej (szczególnie dot. spraw samorząd.) I , II grupa	Os. Górali 23 „pod czołgiem” <b>zajęcia odwołane</b>
Środa 4,18,25	12,50 – 13,35	Zajęcia ruchowe - gimnastyka	<b>zajęcia odbędą się on-line przez aplikację:</b> <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a> Kilka minut przed zajęciami prowadząca wyśle link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu. Hasło dostępu dla Wydziału będzie wysyłane przed zajęciami na : dlaseniora@um.krakow.pl

Środa 4,18,25	10,00 - 11,00 11,00 - 12,00	Kurs plastyczny z elementami grafiki I grupa II grupa	Os. Górali 23"pod czołgiem" <b>zajęcia odwołane</b>
Środa 4,18,25	15,00 – 15,45 15,45 – 16,30	Kurs tańca towarzyskiego	Aula Zespołu Szkół Mechanicznych os. Szkolne 37 <b>zajęcia odwołane</b>
Czwartek 5,12,19,26	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>zajęcia stacjonarne odwołane – odbędą się online przez aplikację <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a></b> Kilka minut przed zajęciami prowadząca wysyła link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu. Hasło dostępu dla Wydziału będzie wysyłane przed zajęciami na : dlaseniora@um.krakow.pl
Czwartek 5,12,19,26	14,00-15,30	Zajęcia artystyczne	Aula Zespołu Szkół Mechanicznych os. Szkolne 37 <b>zajęcia odwołane</b>

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**