

## 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](mailto: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](mailto:cas@fundacjamis.org.pl)).

### Harmonogram zajęć prowadzonych **zdalnie** w listopadzie 2020 r. obowiązuje od 4 listopada 2020 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:30 – 11:30	Trening zapamiętywania Grupa I i II (zajęcia rozwojowe)	w listopadzie 2020 r. bez 9.11.2020 r.
	13:00 – 14:00	Gimnastyka dla Seniorów (zajęcia rozwojowe)	
wtorek	10:00 – 12:00	Komórka i tablet, jako narzędzia zdalnego uczestniczenia w zajęciach <sup>i</sup> (zajęcia edukacyjne)	w listopadzie 2020 r. 3 i 10.11.2020 r.
	10:00 – 12:00	Komórka i tablet – instrukcja obsługi dla Seniorów (zajęcia rozwojowe)	w listopadzie 2020 r. od 17.11.2020 r.
	15:00 – 17:00	Popołudnie z filmem po angielsku <sup>ii</sup> (zajęcia rozwojowe)	

<b>środa</b>	10:00 – 12:00	Zostań recenzentem filmowym (zajęcia edukacyjne)	
	12:15 – 13:45	Kurs fotografowania Fotografia abstrakcyjna (zajęcia edukacyjne)	w listopadzie 2020 r. bez 4.11.2020 r.
<b>czwartek</b>	10:00 – 11:00	Język angielski Poziom podstawowy (zajęcia edukacyjne)	
	11:15 – 12:15	Język angielski Poziom średniozaawansowany (zajęcia edukacyjne)	
	12:30 – 13:30	Język angielski Poziom „0” (zajęcia edukacyjne)	
	13:15 – 15:15	Kreatywne zabawy aktorskie <sup>iii</sup> (zajęcia rozwojowe)	
<b>piątek</b>	12:15 – 13:45	Kurs fotografowania Fotografia abstrakcyjna (zajęcia edukacyjne)	w listopadzie 2020 r. tylko 6.11.2020 r. (za 4.11.2020)

<sup>i</sup> 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, tabletek 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.

<sup>ii</sup> **Proponujemy Państwu** udział w seansie filmowym z oryginalną ścieżką dźwiękową w j. angielskim oraz angielskimi napisami. Seans będzie poprzedzony wstępem w języku angielskim, a po seansie zaprosimy Państwa do wymiany wrażeń dotyczących oglądnętego filmu. Ta forma zajęć została przygotowana na prośbę seniorów – Członków naszego CAS.

<sup>iii</sup> **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