

**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.**

**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

**OBOWIĄZUJE od 17.11.2020 r.  
Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 2020 r.**

| data             | godzina                        | rodzaj zajęć   | uwagi  |
|------------------|--------------------------------|--|--|
| Poniedziałek     | 11,00 – 11,45<br>11,45 – 12,30 | Zajęcia ruchowe – gimnastyka<br>(zamiast nornic wal king)<br>I grupa<br>II grupa | <b>zajęcia odbędą się on-line przez aplikację:</b><br><a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a><br>Kilka minut przed zajęciami prowadząca wysyła link do logowania.<br>Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma.<br>Obecność zalicza się po zalogowaniu. |
| Środa<br>4,18,25 | 12,50 – 13,35<br>13,35 – 14,20 | Zajęcia ruchowe – gimnastyka<br>I grupa<br>II grupa                              | <b>zajęcia odbędą się on-line przez aplikację:</b><br><a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a><br>Kilka minut przed zajęciami prowadząca wysyła link do logowania.<br>Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma.<br>Obecność zalicza się po zalogowaniu. |

|                                |  |  |  |
|--------------------------------|--|--|--|
| <p>Czwartek<br/>5,12,19,26</p> | <p>8.30- 9.30<br/>9.30-10.30<br/><br/>10.45 -11.45<br/>11.45-12.45</p> | <p>kurs nr 1 jęz. angielskiego<br/>grupa początkująca I<br/>grupa początkująca II<br/>kurs nr 2 języka angielskiego<br/>grupa zaawansowana I<br/>grupa zaawansowana II</p> | <p>Os. Górali 23 „pod czołgiem”<br/>zajęcia odbędą się online przez aplikację<br/><a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a><br/>Kilka minut przed zajęciami<br/>prowadząca wyśle link do<br/>logowania.<br/>Osoby, chcące wziąć udział w<br/>zajęciach logują się do Zooma.<br/>Obecność zalicza się po<br/>zalogowaniu.</p> |
|--------------------------------|--|--|--|

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**