

**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 01.12.2020 r.  
Harmonogram zajęć stałych – GRUDZIEŃ 2020 r.**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 7,14,21,28	11,00 – 11,45 11,45 – 12,30	Zajęcia ruchowe – gimnastyka (zamiast nornic wal king) I grupa II grupa	<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 wysyła link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu.
Środa 2,9,16,30	12,50 – 13,35 13,35 – 14,20	Zajęcia ruchowe – gimnastyka I grupa II grupa	<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 wysyła link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu.

<p>Czwartek 3,10,17,</p>	<p>8.30- 9.30 9.30-10.30  10.45 -11.45 11.45-12.45</p>	<p>kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa początkująca I grupa początkująca II kurs nr 2 języka angielskiego grupa zaawansowana I grupa zaawansowana II</p>	<p>Os. Górali 23 „pod czołgiem” zajęcia odbędą się online przez aplikację <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.</p>
------------------------------	--	--	--

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**