

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 grudniu 2020 r. obowiązuje od 8 grudnia 2020 r.

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|---------------|---|---------------------------------------|
| poniedziałek | 10:30 – 11:30 | Trening zapamiętywania Grupa I i II (zajęcia rozwojowe) | |
| | 13:00 – 14:00 | Gimnastyka dla Seniorów (zajęcia rozwojowe) | |
| wtorek | 10:00 – 12:00 | Komórka i tablet – instrukcja obsługi dla Seniorów (zajęcia rozwojowe) | |
| | 13:00 – 14:00 | Gimnastyka umysłu (zajęcia rozwojowe) | w grudniu 2020 r. od 15.12.2020 r. |
| | 15:00 – 17:00 | Popołudnie z filmem po angielsku ⁱ (zajęcia rozwojowe) | w grudniu 2020 r. bez 1.12.2020 r. |

| | | | |
|-----------------|---------------|---|---|
| środa | 10:00 – 12:00 | Zostań recenzentem filmowym (zajęcia edukacyjne) | |
| | 13:00 – 14:00 | Gimnastyka umysłu (zajęcia rozwojowe) | w grudniu 2020 r. tylko 9 i 16.12.2020 |
| | 10:00 – 11:00 | | w grudniu 2020 r. tylko 23.12.2020 r. |
| czwartek | 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 ⁱⁱ (zajęcia rozwojowe) | |
| | 15:30 – 17:30 | Popołudnie z filmem po angielsku ⁱ (zajęcia rozwojowe) | w grudniu 2020 r. tylko 3.12.2020 r. (za 1.12.2020 r.) |
| piątek | 11:15 – 12:45 | Kurs fotografowania Fotografia abstrakcyjna (zajęcia edukacyjne) | w grudniu 2020 r. tylko 4.12.2020 r. |

i **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.

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 Bakałarz, popularnego, krakowskiego teatru nieinstytucjonalnego