

Nowe Centrum Aktywności Seniorów

adres - os. Zielone 22

kontakt – tel. 733 956 640

e-mail: fundacja@nowecentrum.org

Decyzją Urzędu Miasta Krakowa od dnia 16 października 2020 r. wszystkie zajęcia stacjonarne i plenerowe zostają zawieszane do odwołania.

CAS pełni dyżur stacjonarny i telefoniczny od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00 - 13:00.

Służymy w tym czasie radą, pomocą na miarę naszych możliwości, można zgłaszać potrzebę zrobienia zakupów, wyprowadzania psów. Do osób potrzebujących wyślemy wolontariuszy.

W godzinach 10:00 - 14:00 przyjmujemy zgłoszenia na zrobienie zakupów.

Prowadzimy niektóre zajęcia online

OBOWIĄZUJE OD 04.01.2021

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2021

miesiąc

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|---------------|---|--|
| poniedziałek | 10.00 - 11.00 | Zajęcia wokalne - Chór Gospel - I grupa | ZAJĘCIA ONLINE na platformie Webex. Uczestnicy otrzymują link do zajęć. Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się pod adresem fundacja@nowecentrum.org |
| | 11.00 - 12.00 | Zajęcia wokalne - Chór Gospel - II grupa | ZAJĘCIA ONLINE na platformie Webex. Uczestnicy otrzymują link do zajęć. Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się pod adresem fundacja@nowecentrum.org |
| | 12.00 - 13.00 | Kurs obsługi smartfonów - zajęcia rozpoczynają się 11 stycznia | ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na platformie Zoom. Uczestnicy będą otrzymywać link do zajęć. |
| | 16.00 - 17.00 | Gimnastyka korekcyjna online | ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy przez profil Facebook trenera - Jakuba Bema |
| wtorek | 9.00 - 10.00 | Język angielski - grupa zaawansowana | ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na platformie Zoom. Uczestnicy będą otrzymywać link do zajęć. Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się pod adresem fundacja@nowecentrum.org |

| | | | |
|----------|---------------|--|--|
| | 10.15 - 11.15 | Język angielski - grupa podstawowa | ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na platformie Zoom. Uczestnicy będą otrzymywać link do zajęć. Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się pod adresem fundacja@nowecentrum.org |
| środa | 16.00 - 17.00 | Fitness online | ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy przez profil Facebook trenera - Jakuba Bema |
| czwartek | 10.00 - 10.40 | Joga twarzy - zajęcia zaczynają się 14 stycznia | ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na platformie Zoom. Uczestnicy będą otrzymywać link do zajęć. Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się pod adresem fundacja@nowecentrum.org |
| | 11.00 - 12.00 | Trening pamięci - zajęcia zaczynają się 14 stycznia | ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na platformie Zoom. Uczestnicy będą otrzymywać link do zajęć. Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się pod adresem fundacja@nowecentrum.org |
| piątek | 16.00 - 17.00 | Pilates online | ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS, obowiązują zapisy do grupy przez profil Facebook trenera - Jakuba Bema |

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2021:

miesiąc

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--|--------------|--|---|
| 21.01.2021 | 16.00 | Spotkanie noworoczne połączone z obchodami Dnia Babci i Dziadka | Spotkanie online dla uczestników CAS na platformie Zoom. |
| Od poniedziałku do piątku w godzinach funkcjonowania CAS | 9.00 - 13.00 | Indywidualne konsultacje z zakresu obsługi komputera lub smartfona, nauka obsługi platform internetowych, na których odbywają się zajęcia online | Osoby zainteresowane proszone są o kontakt telefoniczny lub mailowy |
| | | | |