

## 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 styczniu 2021 r. obowiązuje od 4 stycznia 2021 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:30 – 11:30	Trening zapamiętywania Grupa I i II (zajęcia rozwojowe)	w styczniu 2021 r. od 11 stycznia 2021 r.
	13:00 – 14:00	Gimnastyka dla Seniorów (zajęcia rozwojowe)	w styczniu 2021 r. od 11 stycznia 2021 r.
	14:00 – 15:30	Rozwój inteligencji emocjonalnej (Szkolenie dla Babć i Dziadków) (zajęcia edukacyjne)	
wtorek	10:00 – 12:00	Kontaktujemy się z otoczeniem przez komputer i telefon (zajęcia rozwojowe)	w styczniu 2021 r. od 12.01.2021 r.
	15:00 – 17:00	Popołudnie z filmem po angielsku (zajęcia rozwojowe)	
środa	10:00 – 12:00	X muza opowiada o życiu i prosi o komentarz (zajęcia edukacyjne)	w styczniu 2021 r. od 13.01.2021 r.
	13:00 – 14:00	Gimnastyka umysłu (zajęcia rozwojowe)	w styczniu 2021 r. od 13.01.2021 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)	
	13:45 – 15:45	Kreatywne zabawy aktorskie (zajęcia rozwojowe)	
	16:00-18:00	Jak dbać o zdrowie w czasie pandemii (zajęcia rozwojowe)	w styczniu 2021 r. tylko 7 i 14.01.2021 r.
<b>piątek</b>	9:00 – 11:00	Rozwijanie umiejętności twórczych (zajęcia rozwojowe)	w styczniu 2021 r. tylko 15 i 29.01.2021 r.
	11:30 – 13:00	Wirtualne wycieczki po Krakowie (zajęcia edukacyjne)	