

## **Nowe Centrum Aktywności Seniorów**

adres - os. Zielone 22

kontakt – tel. 733 956 640

e-mail: [fundacja@nowecentrum.org](mailto: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 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 zajęcia online**

**OBOWIĄZUJE OD 01.02.2021**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – luty 2021**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00 - 9.45	Gimnastyka korekcyjna online	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na profilu Facebook, obowiązują zapisy do grupy. Osoby chcące dołączyć mogą zgłaszać się pod adresem <a href="mailto:fundacja@nowecentrum.org">fundacja@nowecentrum.org</a> lub u trenera Jakuba Bema
	10.00 - 11.00	Zajęcia wokalne - Chór Gospel - I grupa	ZAJĘCIA ONLINE na platformie Webex. Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się pod adresem <a href="mailto:fundacja@nowecentrum.org">fundacja@nowecentrum.org</a>
	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 <a href="mailto:fundacja@nowecentrum.org">fundacja@nowecentrum.org</a>
	12.00 - 13.00	Kurs obsługi komputerów	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS. Uczestnicy otrzymują link do zajęć.
wtorek	9.00 - 10.00	Język angielski - grupa zaawansowana	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na platformie Zoom. Uczestnicy otrzymują link do zajęć. Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się pod adresem

			<a href="mailto:fundacja@nowecentrum.org">fundacja@nowecentrum.org</a>
	10.15 - 11.15	Język angielski - grupa podstawowa	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na platformie Zoom. Uczestnicy otrzymują link do zajęć. Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się pod adresem <a href="mailto:fundacja@nowecentrum.org">fundacja@nowecentrum.org</a>
środa	9.00 - 9.45	Fitness online	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na profilu Facebook, obowiązują zapisy do grupy. Osoby chcące dołączyć mogą zgłaszać się pod adresem <a href="mailto:fundacja@nowecentrum.org">fundacja@nowecentrum.org</a> lub u trenera Jakuba Bema
czwartek	10.00 - 10.40	Joga twarzy	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na platformie Zoom. Uczestnicy otrzymują link do zajęć. Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się pod adresem <a href="mailto:fundacja@nowecentrum.org">fundacja@nowecentrum.org</a>
	11.00 - 12.00	Trening pamięci	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na platformie Zoom. Uczestnicy otrzymują link do zajęć. Osoby chcące dołączyć do grupy mogą zgłaszać się pod adresem <a href="mailto:fundacja@nowecentrum.org">fundacja@nowecentrum.org</a>
piątek	9.00 - 9.45	Pilates online	ZAJĘCIA ONLINE dla uczestników CAS na profilu

			Facebook, obowiązują zapisy do grupy. Osoby chcące dołączyć mogą zgłaszać się pod adresem <a href="mailto:fundacja@nowecentrum.org">fundacja@nowecentrum.org</a> lub u trenera Jakuba Bema
--	--	--	--

### Zajęcia dodatkowe w lutym 2021:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
15.02.2021	16.00	Spotkanie walentynkowe	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