

Centrum Aktywności Seniorów „Seniorzy nauczycielami życia”

adres - Kraków, os. Górali 23

kontakt – tel. 608 47 37 67

e-mail: cas@gaudiumetspes.pl

W związku z decyzją Nr 138/2020 Wojewody Małopolskiego z dnia 14 października 2020 r.-
Urząd Miasta Krakowa **zawiesza zajęcia bezpośrednie 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 10:00 do 14:00 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 22.02.2021 r. Harmonogram zajęć stałych – LUTYM 2021 r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 1,8,15,	11,00 – 11,45 11,45 – 12,30	Zajęcia ruchowe – gimnastyka (zamiast nornic walking) I grupa II grupa	zajęcia odbędą się on-line przez aplikację: https://zoom.us/download Kilka minut przed zajęciami prowadząca wysyła link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu.
Poniedziałek 22,	8,50 - 9,35 9,35 – 10,20	Zajęcia ruchowe – gimnastyka (zamiast nornic walking) I grupa II grupa	zajęcia odbędą się on-line przez aplikację: https://zoom.us/download 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 3, 10, 17	12,50 – 13,35 13,35 – 14,20	Zajęcia ruchowe – gimnastyka I grupa II grupa	zajęcia odbędą się on-line przez aplikację: https://zoom.us/download Kilka minut przed zajęciami prowadząca wyśle link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu. UWAGA: 17.02 zajęcia odwołane !!
Środa 3,10,17,24	10,00 -11,00 11,00 -12,00	Kurs plastyczny z elementami grafiki - I grupa kurs plastyczny z elementami grafiki - II grupa	zajęcia odbędą się on-line przez aplikację: https://zoom.us/download Kilka minut przed zajęciami prowadząca wyśle link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu.
Czwartek 18, 25	7,40 - 8,25 8,25 - 9,10	Zajęcia ruchowe – gimnastyka I grupa II grupa	zajęcia odbędą się on-line przez aplikację: https://zoom.us/download Kilka minut przed zajęciami prowadząca wyśle link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu
Czwartek 4,11,18,25	8.30- 9.30 9.30-10.30 10.45 -11.45 11.45-12.45	kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa początkująca I grupa początkująca II kurs nr 2 języka angielskiego grupa zaawansowana I grupa zaawansowana II	zajęcia odbędą się online przez aplikację https://zoom.us/download Kilka minut przed zajęciami prowadząca wyśle link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy