

## Centrum Aktywności Seniorów „Seniorzy nauczycielami życia”

adres - Kraków, os. Górali 23

kontakt – tel. 608 47 37 67

e-mail: [cas@gaudiumetspes.pl](mailto: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 01.03.2021 r. Harmonogram zajęć stałych – W MARCU 2021 r.**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 1,8,15,22,29	8,50 - 9,35 9,35 – 10,20	Zajęcia ruchowe – gimnastyka (zamiast nornic walking) I grupa II grupa	<b>zajęcia odbędą się on-line przez aplikację:</b> <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a> 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 3,10,17,24,31	10,00 -11,00 11,00 -12,00	Kurs plastyczny z elementami grafiki - I grupa kurs plastyczny z elementami grafiki - II grupa	<b>zajęcia odbędą się on-line przez aplikację:</b> <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a> Kilka minut przed zajęciami prowadząca wysyła link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu.

<p>Czwartek 4,11,18,25</p>	<p>7,40 - 8,25 8,25 - 9,10</p>	<p>Zajęcia ruchowe – gimnastyka I grupa II grupa</p>	<p>zajęcia odbędą się online przez aplikację <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a> Kilka minut przed zajęciami prowadząca wyśle link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu.</p>
<p>Czwartek 4,11,18,25</p>	<p>8.30- 9.30 9.30-10.30  10.45 -11.45 11.45-12.45</p>	<p>kurs nr 1 jęz. angielskiego grupa początkująca I grupa początkująca II kurs nr 2 języka angielskiego grupa zaawansowana I grupa zaawansowana II</p>	<p>zajęcia odbędą się on-line przez aplikację: <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a> Kilka minut przed zajęciami prowadząca wyśle link do logowania. Osoby, chcące wziąć udział w zajęciach logują się do Zooma. Obecność zalicza się po zalogowaniu.</p>

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**