

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 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 04.03.2021

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – marzec 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 fundacja@nowecentrum.org 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 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 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 |

| | | | |
|----------|---------------|------------------------------------|--|
| | | | fundacja@nowecentrum.org |
| | 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 fundacja@nowecentrum.org |
| 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 fundacja@nowecentrum.org lub u trenera Jakuba Bema |
| czwartek | 10.40 - 11.25 | 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 fundacja@nowecentrum.org |
| | 11.30 - 12.30 | 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 fundacja@nowecentrum.org |
| 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 fundacja@nowecentrum.org lub u trenera Jakuba Bema |
|--|--|--|--|

Zajęcia dodatkowe w marcu 2021:

miesiąc

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--|--------------|--|---|
| 22.03.2021 | 18.00 | Spotkanie świąteczne | 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 |
| | | | |