

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

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).

Harmonogram zajęć prowadzonych **zdalnie w marcu 2021 r. obowiązuje od 29 marca 2021 r.**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:30 – 11:30	Trening zapamiętywania Grupa I i II (zajęcia rozwojowe)	
	13:30 – 14:30	Gimnastyka dla Seniorów (zajęcia rozwojowe)	w marcu 2021 r. bez 29.03.2021 r.
	14:00 – 15:30	Rozwój inteligencji emocjonalnej ⁱ	w marcu 2021 r. tylko 1.03.20201 r
	14:45 – 16:15	(Szkolenie dla Babć i Dziadków) (zajęcia edukacyjne)	w marcu 2021 r. od 8.03.20201 r
wtorek	10:00 – 12:00	Podstawy użytkowania edytora tekstów i arkusza kalkulacyjnego (zajęcia edukacyjne)	
środa	10:00 – 12:00	X muza opowiada o życiu i prosi o komentarz (zajęcia edukacyjne)	

czwartek	10:00 – 11:00	Język angielski Poziom podstawowy (zajęcia edukacyjne)	w marcu 2021 r. bez 18.03.2021 r.
	11:15 – 12:15	Język angielski Poziom średniozaawansowany (zajęcia edukacyjne)	w marcu 2021 r. bez 18.03.2021 r.
	12:30 – 13:30	Język angielski Poziom „0” (zajęcia edukacyjne)	w marcu 2021 r. bez 18.03.2021 r.
	13:45 – 15:45	Wprowadzenie do wystąpień publicznych (zajęcia edukacyjne)	
	16:30-18:30	Jak dbać o zdrowie w czasie pandemii (zajęcia rozwojowe)	w marcu 2021 r. tylko 11. i 18. 03.2021 r.
piątek	9:00 – 11:00	Rozwijanie umiejętności twórczych ⁱⁱ (zajęcia rozwojowe)	w marcu 2021 r. tylko 5.03.2021 r. (Kogut Wielkanocny) i 26.03.2021 r. (Ptaszki i Króliczek Wielkanocny)
	12:00 – 14:00	Wirtualne wycieczki po Krakowie (zajęcia edukacyjne)	

ⁱ To **Szkolenie dla Babć i Dziadków** pomoże Państwu w usprawnieniu komunikacji z bliskimi i lepszym rozumieniu intencji dzieci, a zwłaszcza wnuków. Odpowie na pytanie, jak rozmawiać, by skutecznie porozumiewać się, tj. dobrze rozumieć intencje rozmówcy oraz jak mówić, by być dobrze rozumianym.

ⁱⁱ Te **Zajęcia plastyczne** mają na celu rozwijanie umiejętności twórczych i plastycznych wśród uczestników. Będą one realizowane z wykorzystaniem materiałów, które w pakietach otrzymają Państwo od nas. Obserwując na ekranie działania instruktora i słuchając jego objaśnień, będą Państwo mogli samodzielnie wykonać proponowane przedmioty.