

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

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 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	10.00 - 10.40	Joga twarzy - zajęcia od 8 kwietnia	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
	11.00 - 12.00	Trening pamięci - zajęcia od 8 kwietnia	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 kwietniu 2021:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
27.04.2021	18.00	Majówka w kwietniu	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