

## 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](mailto: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](mailto:cas@fundacjamis.org.pl)).

**Harmonogram zajęć prowadzonych zdalnie w maju 2021 r.  
obowiązuje od 1 maja 2021 r.**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:30 – 11:30	Trening zapamiętywania (zajęcia rozwojowe)	w maju 2021 r. bez 03.05.2021 r.
	13:30 – 14:30	Gimnastyka dla Seniorów (zajęcia rozwojowe)	w maju 2021 r. bez 03.05.2021 r.
	14:45 – 16:45	Rozwój inteligencji emocjonalnej (Szkolenie dla Babć i Dziadków) (zajęcia edukacyjne)	w maju 2021 r. bez 03.05.2021 r.
wtorek	10:00 – 12:00	Poznajemy darmowe atrakcje, pozwalające korzystać z internetowych dóbr (zajęcia edukacyjne)	
	12:15 – 14:15	Spotkania z Magdą „Twórcy obrazów” (zajęcia międzypokoleniowe)	w maju 2021 r. od 18.05.2021 r.
środa	10:00 – 12:00	X muza opowiada o życiu i prosi o komentarz (zajęcia edukacyjne)	

<b>czwartek</b>	10:00 – 11:00	Język angielski Poziom podstawowy (zajęcia edukacyjne)	
	11:15 – 12:15	Język angielski Poziom średniozaawansowany (zajęcia edukacyjne)	
	12:30 – 13:30	Język angielski Poziom „0” (zajęcia edukacyjne)	
	13:45 – 15:45	Wprowadzenie do wystąpień publicznych (zajęcia edukacyjne)	
<b>piątek</b>	9:00 – 11:00	Rozwijanie umiejętności twórczych (zajęcia rozwojowe)	w maju 2021 r. tylko: 7.05.2021 r. – recykling: wykonanie pieska 20.05.2021 r. – makrama: wykonanie zawieszki w kształcie sowy
	12:00 – 14:00	Wirtualne wycieczki po Krakowie (zajęcia edukacyjne)	