

## 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 18 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. w dn. 10.05.2021 r. zajęcia będą odbywać się w godz. 10:00 – 11:00
	13:30 – 14:30	Gimnastyka dla Seniorów (zajęcia rozwojowe)	w maju 2021 r. bez 03. i 10. 05.2021 r. zajęcia z 10.05 będą 12.05. w godz. 12:15-13:15
	14:45 – 16:45	Rozwój inteligencji emocjonalnej <sup>i</sup> (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)	w maju 2021 r. bez 11.05.2021 r.
	<del>12:15 – 14:15</del> 8:00 – 10:00	Spotkania z Magdą „Twórcy obrazów” <sup>ii</sup> (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 <sup>iii</sup> (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)	w maju 2021 r. bez 7.05.2021 r.

<sup>i</sup> 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.

<sup>ii</sup> Celem tych **Zajęć fotograficznych** jest przygotowanie przez młodzież pracującą pod kierunkiem Seniorów – fotogramów będących materiałem do stworzenia **obrazów**. Wykonanie zdjęć poprzedzone zostanie poradami praktycznymi Pani Magdy (zajęcia teoretyczne), wykładem dotyczącym wykorzystania fotografii do stworzenia własnoręcznie obrazu dekoracyjnego np. do kuchni, przedpokoju, łazienki lub nawet salonu. Będzie także omówiona fotografia przydatna do osiągnięcia celu, ze szczególnym uwzględnieniem flory (kwiaty, warzywa) i przedmiotów gospodarstwa domowego. Kolejnymi tematami będą: oświetlenie sceny, perspektywa fotografowania, sposób podejścia do tematu i wybranego motywu oraz kompozycja obrazu fotograficznego (kadr, perspektywa, plan, tło, motyw, kolorystyka, parametry kompozycji), jak również umiejętność skomponowania tzw. martwej natury – wszystkie zmienne elementy pozwalające na ostateczny wybór najkorzystniejszego wariantu, który pozwoli uzyskać najbardziej zadowalający efekt końcowy. Te zajęcia, dostępne on-line dla Seniorów i młodzieży, stanowić będą podstawę do indywidualnej pracy młodego człowieka w parze z Seniorem.

Przy okazji udziału w tych zajęciach – uczestnicy poznają także przykładowe fotografie autorstwa prowadzącego zajęcia, wymogi sprzętowe, zasady urządzenia domowego studia fotograficznego, zasady fotografowania w pomieszczeniach zamkniętych, zaplanowanych scen i kompozycji przestrzennych o tematyce wybranej oraz motywów i detali w świetle zastanym, stosowanie blendy i dodatkowych źródeł światła ciągłego lub błyskowego. Przedstawione będą także zasady komputerowej obróbki i katalogowania zdjęć.

<sup>iii</sup> 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.