

## 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. 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 czerwcu 2020 r. obowiązuje od 16 czerwca 2020 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:30 – 11:30	Trening zapamiętywania Grupa I i II (zajęcia rozwojowe)	
wtorek	10:00 – 12:00	Bezpieczne zakupy w internecie (zajęcia edukacyjne)	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

<b>środa</b>	10:00 – 12:00	Podyskutujmy o filmie (zajęcia edukacyjne)	Uczestnicy zajęć otrzymają link do obejrzenia filmu, który będzie przedmiotem dyskusji podczas zajęć. Prośby o link prosimy nadsyłać w terminie umożliwiającym obejrzenie go przed rozpoczęciem zajęć
	15:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniorów (zajęcia rozwojowe)	
	12:15 – 13:15	Kurs fotografowania (zajęcia edukacyjne)	w czerwcu 2020 r.: od 17.06.2020 r.  Proponujemy Państwu nową formułę tego kursu, zawierającą elementy zajęć edukacyjnych i zajęć rozwojowych. Szczegóły przedstawimy 17 czerwca 2020 r.
<b>czwartek</b>	10:00 – 11:00	Język angielski Poziom podstawowy (zajęcia edukacyjne)	w czerwcu 2020 r. za wyjątkiem 11.06.2020 r.
	11:15 – 12:15	Język angielski Poziom średniozaawansowany (zajęcia edukacyjne)	w czerwcu 2020 r. za wyjątkiem 11.06.2020 r.
	12:30 – 13:30	Język angielski Poziom „0” (zajęcia edukacyjne)	w czerwcu 2020 r. za wyjątkiem 11.06.2020 r.
<b>sobota</b>	10:00 – 11:00	Język angielski Poziom podstawowy (zajęcia edukacyjne)	w czerwcu 2020 r. tylko 13.06.2020 r. (za 11.06.2020 r.)
	11:15 – 12:15	Język angielski Poziom średniozaawansowany (zajęcia edukacyjne)	w czerwcu 2020 r. tylko 13.06.2020 r. (za 11.06.2020 r.)
	12:30 – 13:30	Język angielski Poziom „0” (zajęcia edukacyjne)	w czerwcu 2020 r. tylko 13.06.2020 r. (za 11.06.2020 r.)

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

## Harmonogram zajęć dodatkowych w czerwcu 2020 r., prowadzonych na otwartej przestrzeni

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
środa, czwartek, piątek	wg indywidualnego harmonogramu	Kształtowanie zdolności motorycznych kończyn dolnych i górnych z wykorzystaniem technik fotografowania <sup>1</sup> (zajęcia rozwojowe)	w czerwcu 2020 r.: od 17.06.2020 r.

**Na zajęcia obowiązują zapisy.**

<sup>1</sup> Zapraszamy Państwa do udziału w nowej – w naszej ofercie – formie zajęć. Proponowane zajęcia „Kształtowanie zdolności motorycznych kończyn dolnych i górnych”, to zajęcia rozwijające sprawność. Odbywa się to poprzez ćwiczenia (np. przysiady, pokonywanie drobnych przeszkód, wspinanie się itp., a w odniesieniu do kończyn górnych - poprzez ćwiczenia manipulacyjne, wymagające precyzji działania). Poziom trudności tych zajęć dostosowany jest do możliwości Seniorów.

Podczas naszych zajęć, w każdą środę proponować będziemy Państwu tematykę zdjęcia – fotografii, którą należy wykonać, stosując znane Państwu techniki fotografowania. Wszystkie tematy zdjęć związane będą z przyrodą i powinny być wykonane w plenerze. Będą to więc zdjęcia zwierząt dużych (okazałych), często szybko poruszających się, a także zdjęcia zwierząt małych (drobnych), jak np. mrówki, żuki itp. Fotografowanymi obiektami będą też rośliny (np. okazałe drzewa, czy całe lasy), jak i drobne elementy, jak wnętrze kwiatu, żyłki w liściach itp.

Zdjęcia wykonane przy pomocy dowolnego urządzenia (aparat fotograficzny, tablet, telefon komórkowy), uczestnicy zajęć będą zobowiązani przesłać najpóźniej w piątek wieczorem e-mailem na adres:

[fotografia@fundacjamis.org.pl](mailto:fotografia@fundacjamis.org.pl). W kolejną środę prześlemy kolejne zadanie, czyli kolejny temat zdjęcia.

Zlecając uczestnikom zajęć, w każdym tygodniu wykonywanie odpowiednich zdjęć w terenie, oczekujemy od Państwa wyjścia z domu, przemieszczenia się w miejsce, do którego przynajmniej część drogi musi być pokonana piechotą. Samo wykonanie zadanych zdjęć wymaga m. in. wykonywania ćwiczeń kończyn dolnych i górnych, o których jest mowa powyżej.

Zwieńczeniem zajęć będzie wystawa fotograficzna najciekawszych zdjęć pokazujących życie roślin i zwierząt oraz piękno natury.

Każda osoba zainteresowana udziałem w zajęciach proszona jest o wcześniejsze zgłoszenie swego uczestnictwa telefonicznie (tel.: 12 200 29 26 lub 537 999 506), oraz za pomocą poczty elektronicznej (e-mail: [cas@fundacjamis.org.pl](mailto:cas@fundacjamis.org.pl)).