

Centrum Aktywności Seniorów „Uskrzydleni Wiekem”

adres: Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

telefon: 798 139 099

e-mail: cas.rusznikarska@gmail.com

Decyzją Urzędu Miasta Krakowa od dnia 16 października 2020r. wszystkie zajęcia stacjonarne zostają zawieszane do odwołania.

Koordinator Centrum Aktywności Seniorów pełni dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 – 14:00 (w miarę możliwości służymy radą, pomocą oraz można zgłaszać potrzebę zrobienia zakupów, która zostanie przekazana wolontariuszom). Seniorze zostań w domu!

OBOWIĄZUJE OD 05.11.2020

Harmonogram zajęć online – listopad 2020 r.

Zajęcia online odbywają się platformie ZOOM.US a link do zajęć jest udostępniany po wcześniejszym kontakcie z koordynatorem:

cas.rusznikarska@gmail.com

Osoby raz zapisane na zajęcia online nie muszą ponownie się zgłaszać.

| Dzień | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|----------------------------|----------------|---|--|
| <u>Poniedziałek</u> | 9.00-10.00 | Trening pamięci | Zajęcia online 9.11 zajęcia nie odbędą się |
| | 12.00-13.30 | Gimnastyka rehabilitacyjna z relaksacją | Zajęcia online |
| <u>Wtorek</u> | 11.00-12.00 | Kurs języka angielskiego | Zajęcia online |
| | 14.00-14.40 | Kawiarenka Seniora | Spotkanie integracyjne online |
| | 15.00-17.00 | Porady komputerowe | Zajęcia online |

| | | | |
|------------------------|-------------|--|---|
| <u>Środa</u> | 9.00-10.00 | Kurs języka włoskiego | Zajęcia online |
| | 12.30-14.00 | Gimnastyka rehabilitacyjna z relaksacją | Zajęcia online |
| | 14.30-16.30 | Porozmawiajmy – warsztaty psychoedukacyjne | Zajęcia online |
| <u>Czwartek</u> | 09.00-10.00 | Warsztaty dietetyczne | Zajęcia online |
| | 12.00-13.00 | Promocja zdrowia | Zajęcia online Wyjątkowo 5.11 zajęcia o godz.: 16:30-17:30 |
| <u>Piatek</u> | 10.00-12.00 | Warsztaty wokalne | Zajęcia online |

ZAJĘCIA DODATKOWE – listopad 2020

| Data | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|-------------|----------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 5.11 | 10:30-12:30 | Warsztaty wokalne | Odrabianie zajęć z dnia 30.10 |
| 6.11 | 12.30-14.30 | Muzykoterapia | Spotkanie online na platformie ZOOM |
| 20.11 | 12:30-13.30 | „Prawo w codzienności gdy ma się 60+” | Spotkanie online na platformie ZOOM |