

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 13.01.2021

Harmonogram zajęć online – styczeń 2021 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
	12.00-13.30	Gimnastyka rehabilitacyjna z relaksacją	Zajęcia online
<u>Wtorek</u>	11.00-12.00	Kurs języka angielskiego	Zajęcia online
	12.30-14.30	Porady komputerowe	Zajęcia online
	15.00-15.40	Kawiarenka Seniora	Spotkanie integracyjne online

<u>Środa</u>	9.00-10.00	Kurs języka włoskiego	Zajęcia online
	12.30-14.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z relaksacją	Zajęcia online
<u>Czwartek</u>	09.00-10.00	Warsztaty dietetyczne	Zajęcia online
	12.30-14.30	Porady komputerowe	Zajęcia online
<u>Piątek</u>	10.00-12.00	Warsztaty wokalne	Zajęcia online

ZAJĘCIA DODATKOWE – styczeń 2021

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
10.01	14.00	„Z filharmonikami w Nowy Rok” - retransmisja koncertu Orkiestry i Chóru Filharmonii Krakowskiej	Transmisja online
13.01	12.30	Z piosenką w Nowy Rok – Karnawałowy Koncert dla Seniorów	Transmisja online
15.01	18.55	Koncert Symfoniczny – transmisja live z Filharmonii Łódzkiej	Transmisja online
22.01 29.01	13.00-14.00	„Prawo w codzienności gdy ma się 60+”	Spotkanie online na platformie ZOOM