



Centrum Aktywności Seniorów „Uskrzydleni Wiekami”

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!

O B O W I A Ż U J E O D 23.04.2021

Harmonogram zajęć online – kwiecień 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
	10.00-11.00	Kawiarenka Seniora	Zajęcia tylko 26.04
	11.00-11:45	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia tylko 26.04
<u>Wtorek</u>	8.00-9.00	Kawiarenka Seniora	Zajęcia online zajęcia 27.04 odwołane
	9.00-09.45	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia online zajęcia 27.04. odwołane
	10.30-12.30	Warsztaty wokalne	Zajęcia tylko 13.04.
	12.30-14.30	Porady komputerowe	Zajęcia online

<u>Środa</u>	9.00-10.00	Kurs języka włoskiego	Zajęcia online
	10.00-11.00	Warsztaty dietetyczne	Zajęcia online
	11.15-12.15	Świat cyfrowej ekonomii	Zajęcia online
<u>Czwartek</u>	9.00-09.45	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia online 29.04.- zajęcia odwołane
	10.00-11.00	Język angielski – zajęcia dodatkowe	Zajęcia online
	12.30-14.30	Porady komputerowe	Zajęcia online
<u>Piątek</u>	8.00-08.45	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia online
	9.00-10.00	Kurs języka angielskiego	Zajęcia online 2.04 – zajęcia odwołane 23.04- zajęcia odwołane
	10.00-12.00	Warsztaty wokalne	Zajęcia online 02.04- zajęcia odwołane 09.04- zajęcia odwołane

ZAJĘCIA DODATKOWE – kwiecień 2021

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
01.04	11:30	Spotkanie w sprawie Budżetu Obywatelskiego	Spotkanie na platformie ZOOM
16.04	13.00-14.00	„Prawo w codzienności gdy ma się 60+”	Spotkanie na platformie ZOOM
15.04	15.30-17.30	Wirtualny spacer po muzeum	Spotkanie na platformie ZOOM
23.04	13.00-14.00	„Prawo w codzienności gdy ma się 60+”	Spotkanie na platformie ZOOM