



Centrum Aktywności Seniorów „Uskrzydleni Wiekami”

kontakt: fundacja@uskrzydleniwiekami.pl tel. 511 200 011

Decyzją Urzędu Miasta Krakowa od dnia 12 marca 2020 r. 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 zostaną przekazana wolontariuszom). Seniorze zostań w domu!

O B O W I Ą Z U J E O D 0 1 . 0 7 . 2 0 2 0

Harmonogram zajęć online – lipiec 2020 r.

Zajęcia online odbywają się platformie ZOOM.US a link do zajęć jest udostępniany po wcześniejszym kontakcie z koordynatorem.
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 online | |
| | 10.00-11.00 | Zajęcia komputerowe online | |
| | 12.30-14.00 | Nordic walking | Zbiórka pod klubem; Park Krowoderski; Park Wyspiańskiego |
| <u>Wtorek</u> | 10.00-11.00 | Kurs języka angielskiego online | |
| | 12.30-14.00 | Bule, molkky | Zbiórka pod klubem; Park Krowoderski |

| | | | | |
|------------------------|-------------|--|--|---|
| <u>Środa</u> | 12.30-14.00 | Gimnastyka rehabilitacyjna z relaksacją online | | |
| <u>Czwartek</u> | 12.30-14.00 | Gimnastyka rehabilitacyjna z relaksacją online | | |
| <u>Piątek</u> | 9.00-11.00 | Warsztaty wokalne online | | |
| | 12.30-14.00 | Nordic walking | | Zbiórka pod klubem; Park Krowoderski; Park Wyspiańskiego |