

## Centrum Aktywności Seniorów „Uskrzydleni Wiekem”

kontakt: [fundacja@uskrzydleniwiekem.pl](mailto:fundacja@uskrzydleniwiekem.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 A Ż U J E O D 1 6 . 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
<b>Poniedziałek</b>	9.00-10.00	Trening pamięci online	
	10.00-11.00	Zajęcia komputerowe online	
	15.30-17.00	Nordic walking	
<b>Wtorek</b>	10.00-11.00	Kurs języka angielskiego online	
	15.30-17.00	Bule, molkky	
<b>Środa</b>	12.30-14.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z relaksacją online	

<b><u>Czwartek</u></b>	12.30-14.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z relaksacją online		
<b><u>Piątek</u></b>	9.00-11.00	Warsztaty wokalne online		
	15.30-17.00	Nordic walking		