



Centrum Aktywności Seniorów „Uskrzydleni Wiekem”

kontakt: 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!

OBOWIĄZUJE OD 31.08.2020

Harmonogram zajęć online – sierpień 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	Zajęć nie będzie 03.08 oraz 10.08
	10.00-11.00	Zajęcia komputerowe online	
	15.30-17.00	Nordic walking	Zbiórka pod klubem W związku z rejsem do Tyńca nie będzie zajęć 31.08
<u>Wtorek</u>	10.00-11.00	Kurs języka angielskiego online	
	15.30-17.00	Bule, molkky	Zbiórka pod klubem

<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		
	15.30-17.00	Nordic walking		Zbiórka pod klubem

ZAJĘCIA DODATKOWE – sierpień 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
31.08 poniedziałek	11.00-16.00	Rejs statkiem do Tyńca, zwiedzanie Klasztoru	Zgłoszenia u koordynatora