



## 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 0 1 . 0 9 . 2 0 2 0**

#### **Harmonogram zajęć online – wrzesień 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	Zbiórka pod klubem
<b>Wtorek</b>	10.00-11.00	Kurs języka angielskiego online	
	15.30-17.00	Bule, molkky	Zbiórka pod klubem
<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		Zbiórka pod klubem

### **ZAJĘCIA DODATKOWE – wrzesień 2020**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.09	11.00-12.00	Rejs statkiem po Wiśle	
17.09	15.00	Cykl spacerów „Zwiedzamy kościoły gotyckie Krakowa” – kościół Franciszkanów	Zbiórka pod kościołem Franciszkanów