

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!

O B O W I Ą Z U J E O D 21.09.2020

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
<u>Poniedziałek</u>	9.00-10.00	Trening pamięci online	
	10.00-12.00	Decoupage	Zajęcia w klubie
	15.30-17.00	Nordic walking	Zbiórka pod klubem
<u>Wtorek</u>	10.00-11.00	Kurs języka angielskiego online	
	11.00-15.00	Brydż	Zajęcia w klubie
	15.30-17.00	Bule, molkky	Zbiórka pod klubem
<u>Środa</u>	10.00-11.00	Kurs języka włoskiego	Zajęcia w klubie
	11.00-13.00	Gry stolikowe	Zajęcia w klubie
	12.30-14.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z relaksacją online	

<u>Czwartek</u>	10.00-12.00 12.30-14.00	Kawiarenka seniora Gimnastyka rehabilitacyjna z relaksacją online		Zajęcia w klubie
<u>Piątek</u>	9.00-11.00 15.30-17.00	Warsztaty wokalne online Nordic walking		Zajęcia w klubie Zbiórka pod klubem

ZAJĘCIA DODATKOWE – wrzesień 2020

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.09	11.00-16.00	Rejs statkiem do Tyńca	Zgłoszenia u koordynatora
16.09	14.30-16.00	plenerowe warsztaty pt. Walory terapeutyczne ogrodów oraz nasadzanie roślin z ogrodem Łobzów	Szkoła Podstawowa nr 106, ul. Litewska 34
17.09.	15.00	Cykl spacerów „Zwiedzamy kościół gotyckie Krakowa” –kościół Franciszkanów	Zbiórka pod kościołem Franciszkanów

--	--	--	--