

## Centrum Aktywności Seniorów „Uskrzydleni Wiekem”

adres: Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

telefon: 798 139 099

e-mail: [cas.rusznikarska@gmail.com](mailto:cas.rusznikarska@gmail.com)

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!

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

|              |                           |
|--------------|---------------------------|
| poniedziałek | 9.00-17.00                |
| wtorek       | 10.00-18.00               |
| środa        | 10.00-14.00               |
| czwartek     | 12.30-17.00               |
| piątek       | 10.00-12.00 i 15.30-17.30 |

### OBOWIĄZUJE OD 01.10.2020

#### Harmonogram zajęć – październik 2020 r.

Zajęcia online odbywają się platformie ZOOM.US a link do zajęć jest udostępniany po wcześniejszym kontakcie z koordynatorem:

[cas.rusznikarska@gmail.com](mailto:cas.rusznikarska@gmail.com)

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     |                  |
|                     | 10.30-12.30 | Decoupage                  | Zajęcia w klubie |
|                     | 12.30-15.30 | Kawiarenka seniora         | Zajęcia w klubie |
|                     | 15.30-17.00 | Gimnastyka rehabilitacyjna | Zajęcia w klubie |

|                        |             |  |                    |
|------------------------|-------------|--|--------------------|
| <b><u>Wtorek</u></b>   | 10.00-11.00 | Kurs języka angielskiego online                |                    |
|                        | 11.00-15.00 | Brydż  | Zajęcia w klubie   |
|                        | 16.00-18.00 | Porady komputerowe                             | Zajęcia w klubie   |
| <b><u>Środa</u></b>    | 10.00-11.00 | Kurs języka włoskiego                          | Zajęcia w klubie   |
|                        | 11.00-13.00 | Kawiarenka seniora                             | Zajęcia w klubie   |
|                        | 12.30-14.00 | Gimnastyka rehabilitacyjna z relaksacją online |                    |
| <b><u>Czwartek</u></b> | 12.30-14.00 | Gimnastyka rehabilitacyjna z relaksacją online |                    |
|                        | 14.00-17.00 | Gry stolikowe                                  | Zajęcia w klubie   |
| <b><u>Piątek</u></b>   | 10.00-12.00 | Warsztaty wokalne online                       | Zajęcia w klubie   |
|                        | 15.30-17.30 | Nordic walking                                 | Zbiórka pod klubem |

### **ZAJĘCIA DODATKOWE – październik 2020**

| dzień tygodnia | godzina | rodzaj zajęć  | uwagi                   |
|----------------|---------|---|-------------------------|
| 15.10.         | 15.00   | Cykl spacerów „Zwiedzamy kościoły gotyckie Krakowa” – kościół Dominikanów | Spotkanie pod kościołem |