

## 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 13.10.2020

#### 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 <u>online</u>	
	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 <u>online</u>	
	11.00-15.00	Brydż	Zajęcia w klubie
	15.00-16.00	Obsługa smartfonów	Zajęcia w klubie (obowiązują zapisy)
	16.00-17.00	Porady komputerowe – grupa początkująca	Zajęcia w klubie (obowiązują zapisy)
	17.00-18.00	Porady komputerowe – grupa kontynuująca naukę	Zajęcia w klubie (obowiązują zapisy)
<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 <u>online</u>	
<b><u>Czwartek</u></b>	10:00-11:00	Warsztaty dietetyczne <u>online</u>	
	12.30-14.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z relaksacją <u>online</u>	
	14.00-17.00	Gry stolikowe	Zajęcia w klubie
<b><u>Piątek</u></b>	10.00-12.00	Warsztaty wokalne	Zajęcia w klubie
	15.30-17.30	Nordic walking	Zbiórka pod klubem

### ZAJĘCIA DODATKOWE – październik 2020

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
15.10.	15.00	Cykl spacerów „Zwiedzamy kościoły gotyckie Krakowa” – kościół Dominikanów	Spotkanie pod kościołem
20.10	12:00	Transmisja koncertu z okazji Europejskiego Dnia Seniora	Wspólne oglądanie w klubie; ze względu na obowiązujące obostrzenia wymagane są zapisy u koordynatora
20.10	12:00	Podziemia Rynku	Zapisy u koordynatora do 16.10.2020r.
24.10	20:00	Spektakl muzyczno-kabaretowy: „Balkony i Romanse”; Teatr Loch Camelot	Zapisy u koordynatora do 16.10.2020r.