

Centrum Aktywności Seniorów „Uskrzydleni Wiekem”

adres: Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

telefon: 798 139 099

e-mail: cas.rusznikarska@gmail.com

Decyzją Urzędu Miasta Krakowa od dnia 16 października 2020r. 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 zostanie przekazana wolontariuszom). Seniorze zostań w domu!

OBOWIĄZUJE OD 30.10.2020

Harmonogram zajęć online – 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

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	Zajęcia online
	12.00-13.30	Gimnastyka rehabilitacyjna z relaksacją	Zajęcia online
<u>Wtorek</u>	11.00-12.00	Kurs języka angielskiego	Zajęcia online
	14.00-16.00	Porady komputerowe	Zajęcia online

<u>Środa</u>	9.00-10.00	Kurs języka włoskiego	Zajęcia online
	12.30-14.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z relaksacją	Zajęcia online
<u>Czwartek</u>	09.00-10.00	Warsztaty dietetyczne	Zajęcia online
<u>Piątek</u>	10.00-12.00	Warsztaty wokalne	Zajęcia online 30.10 zajęcia odwołane