



Centrum Aktywności Seniorów *Radosny Senior*

Biuro CAS zamknięte z powodu pandemii do odwołania.
Dyżury telefoniczne pod nr. tel. 515 281 211 lub 882 885 767

e-mail: radosnysenior@interia.pl

Poniedziałek	10.00 - 14.00
Wtorek	10.00 - 14.00
Środa	10.00 - 14.00
Czwartek	10.00 - 14.00
Piątek	10.00 - 14.00

OBOWIAZUJE OD 16 Listopada 2020 r.

Harmonogram zajęć stałych – *Listopad 2020r.*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
Poniedziałek	10.15 – 11.15	Gimnastyka	Zajęcia ZOOM ID:851 9684 3118 Hasło: 996004
	15.45 - 16.45	Ćwiczenia pamięci	Zajęcia Online Skype
	16.45 – 17.45	Gry logiczne	Zajęcia Online Skype
Wtorek	9.00 – 10.00	Zajęcia z języka angielskiego poziom komunikatywny.	Zajęcia Online Skype konwersacje. Zajęcia Online Youtube: https://www.youtube.com/channel/UCeBF936JRw_o-3H6CnTikjw?view_as=subscriber
	12.30 – 13.30	Spacer po Krakowie – ciąg dalszy	
	15.00 – 16.00	Zagadki muzyczne	Zajęcia ZOOM ID:257 554 5333 Hasło: 23NBU3

Środa	8.30 – 9.30	Gimnastyka	Zajęcia ZOOM ID:851 9684 3118 Hasło: 996004
	11.00 – 14.00	Zajęcia praktyczno – techniczne (dekoracje świąteczne)	Instruktarz przez komunikator WhatsApp. Dostawa materiałów przez wolontariuszy.
Czwartek	9.00 – 10.30	Zajęcia z języka angielskiego poziom komunikatywny.	Zajęcia Online Skype konwersacje.
	11.00 – 12.00	Depresja w naszym życiu (spotkanie z psychologiem)	Zajęcia Online Skype
	13.00 – 14.00	Zajęcia poprawiające ogólną sprawność – ZUMBA	Zajęcia ZOOM ID:757 467 8828 Hasło: relaks
Piątek	14.00 – 17.00	Zajęcia praktyczno – techniczne (dekoracje świąteczne)	Instruktarz przez komunikator WhatsApp. Dostawa materiałów przez wolontariuszy.

Zajęcia dodatkowe od 16 Listopada 2020 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
16, 23 i 30.11.2020r	11.00 – 14.00	Senior dla Seniora (drobne upominki na poprawę humoru).	Dostawa przez wolontariuszy na rowerach.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.