

## 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)

**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 19.11.2020**

#### **Harmonogram zajęć online – listopad 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.

<b>Dzień</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
<b><u>Poniedziałek</u></b>	9.00-10.00	Trening pamięci	Zajęcia online
	12.00-13.30	Gimnastyka rehabilitacyjna z relaksacją	Zajęcia online
<b><u>Wtorek</u></b>	11.00-12.00	Kurs języka angielskiego	Zajęcia online
	13.00-15.00	Porady komputerowe	Zajęcia online
	15.00-15.40	Kawiarenka Seniora	Spotkanie integracyjne online

<b><u>Środa</u></b>	9.00-10.00	Kurs języka włoskiego	Zajęcia online
	12.30-14.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z relaksacją	Zajęcia online
	14.30-16.30	Porozmawiajmy – warsztaty psychoedukacyjne	Zajęcia online
<b><u>Czwartek</u></b>	09.00-10.00	Warsztaty dietetyczne	Zajęcia online
	12.00-13.00	Promocja zdrowia	Zajęcia online
	13.30-15.00	Zdrowy kręgosłup i profilaktyka nietrzymania moczu	Zajęcia online 19.11 zajęcia nie odbędą się
<b><u>Piątek</u></b>	8.00-9.30	Zdrowy kręgosłup i profilaktyka nietrzymania moczu	Zajęcia online 20.11 zajęcia nie odbędą się
	10.00-12.00	Warsztaty wokalne	Zajęcia online

### ZAJĘCIA DODATKOWE – listopad 2020

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
5.11	10:30-12:30	Warsztaty wokalne	Odrabianie zajęć z dnia 30.10
6.11	12.30-14.30	Muzykoterapia	Spotkanie online na platformie ZOOM
20.11	12:30-13.30	„Prawo w codzienności gdy ma się 60+”	Spotkanie online na platformie ZOOM