

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!

O BOWIAZUJE OD 1.12.2020

Harmonogram zajęć online – grudzień 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
	13.00-15.00	Porady komputerowe	Zajęcia online
	15.00-15.40	Kawiarenka Seniora	Spotkanie integracyjne online

<u>Środa</u>	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
<u>Czwartek</u>	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
<u>Piątek</u>	8.00-9.30	Zdrowy kręgosłup i profilaktyka nietrzymania moczu	Zajęcia online
	10.00-12.00	Warsztaty wokalne	Zajęcia online

ZAJĘCIA DODATKOWE – grudzień 2020

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
11.12	16.30-17.30	Wirtualny spacer po muzeum	Spotkanie online na platformie ZOOM
18.12	13.00-14.00	„Prawo w codzienności gdy ma się 60+”	Spotkanie online na platformie ZOOM