

## 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!

### **O BOWIAZUJE OD 14.01.2021**

#### **Harmonogram zajęć online – styczeń 2021 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                |
|                            | 12.30-14.30    | 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 |
| <b><u>Czwartek</u></b> | 09.00-10.00 | Warsztaty dietetyczne<br><b>14.01 zajęcia się nie odbędą</b> | Zajęcia online |
|                        | 12.30-14.30 | Porady komputerowe   | Zajęcia online |
| <b><u>Piątek</u></b>   | 10.00-12.00 | Warsztaty wokalne  | Zajęcia online |

### ZAJĘCIA DODATKOWE – styczeń 2021

| <b>Data</b>    | <b>Godzina</b> | <b>Rodzaj zajęć</b>   | <b>Uwagi</b>                        |
|----------------|----------------|---|-------------------------------------|
| 10.01          | 14.00          | „Z filharmonikami w Nowy Rok” - retransmisja koncertu Orkiestry i Chóru Filharmonii Krakowskiej | Transmisja online                   |
| 13.01          | 12.30          | Z piosenką w Nowy Rok – Karnawałowy Koncert dla Seniorów  | Transmisja online                   |
| 15.01          | 18.55          | Koncert Symfoniczny – transmisja live z Filharmonii Łódzkiej                                    | Transmisja online                   |
| 22.01<br>29.01 | 13.00-14.00    | „Prawo w codzienności gdy ma się 60+”   | Spotkanie online na platformie ZOOM |