

## 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 B O W I A Ż U J E O D 0 6 . 0 2 . 2 0 2 1**

**Harmonogram zajęć online – luty 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.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<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
	15.00-16.00	Kawiarenka Seniora	Spotkanie integracyjne online

<b><u>Środa</u></b>	9.00-10.00	Kurs języka włoskiego	Zajęcia online
	10.00-11.00	Warsztaty dietetyczne	Zajęcia online
	12.30-14.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z relaksacją	Zajęcia online
<b><u>Czwartek</u></b>	12.30-14.30	Porady komputerowe	Zajęcia online
<b><u>Piątek</u></b>	10.00-12.00	Warsztaty wokalne	Zajęcia online

### ZAJĘCIA DODATKOWE – luty 2021

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
01.02 04.02	11.00-12.30 14.00-15.30	Zapisy do CAS Uskrzydleni Wiekiem – dyżur koordynatora	Każdy Senior umawia się telefonicznie w celu zachowania zasad bezpieczeństwa.
03.02	15.30	<i>Dzień Babci i Dziadka</i> czyli spotkanie międzypokoleniowe z uczniami Szkoły Podstawowej nr 106 podczas wspólnego czytania „Czerwonego Kapturka”	Spotkanie online na platformie ZOOM
06.02	19:00	EROI(NE)/Haendel – Vivaldi. Arie i duety	Transmisja z Teatru Królewskiego w Starej Oranżerii w Muzeum Łazienki Królewskie w Warszawie
12.02 19.02	13.00-14.00	„Prawo w codzienności gdy ma się 60+”	Spotkanie online na platformie ZOOM
18.02 25.02	15:30-16:30	Wirtualny spacer po muzeum	Spotkanie online na platformie ZOOM
23.02	17:30-18:30	Konsultacje informatyczne	Dyżur telefoniczny pełni prowadzący „Porady komputerowe” pod nr tel.: 798 139 099