

## 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 2 2 . 0 3 . 2 0 2 1**

**Harmonogram zajęć online – marzec 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
	14.00-15.00	Kawiarenka Seniora	Spotkanie integracyjne online – 22.03 spotkanie odwołane
<b><u>Wtorek</u></b>	9.00-09.45	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia online
	12.30-14.30	Porady komputerowe	Zajęcia online Zajęcia z dnia 23.03 wyjątkowo przeniesione na 22.03 godz.: 12:30-14:30

<b><u>Środa</u></b>	9.00-10.00	Kurs języka włoskiego	Zajęcia online
	10.00-11.00	Warsztaty dietetyczne	Zajęcia online
	11.15-12.15	Świat cyfrowej ekonomii	Zajęcia online
<b><u>Czwartek</u></b>	9.00-09.45	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia online
	10.00-11.00	Język angielski – zajęcia dodatkowe	Zajęcia online
	12.30-14.30	Porady komputerowe	Zajęcia online
<b><u>Piątek</u></b>	8.00-08.45	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia online
	9.00-10.00	Kurs języka angielskiego	Zajęcia online
	10.00-12.00	Warsztaty wokalne	Zajęcia online

### ZAJĘCIA DODATKOWE – marzec 2021

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
02.03	17.30-19.30	Konsultacje informatyczne	Dyżur telefoniczny pełni prowadzący „Porady komputerowe” pod nr tel.: 798 139 099
05.03	13.00-14.00	„Prawo w codzienności gdy ma się 60+”	Spotkanie na platformie ZOOM
07.03	18.00	Koncert z okazji Dnia Kobiet	Transmisja online
11.03	15.30-17.30	Wirtualny spacer po muzeum	Spotkanie na platformie ZOOM
12.03	10.50	<i>Bezpieczny Senior</i> - spotkanie z Policją	Spotkanie online na platformie ZOOM we współpracy z SP 106
26.03	13.00-14.00	„Prawo w codzienności gdy ma się 60+”	Spotkanie na platformie ZOOM