

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!

OBOWIĄZUJE OD 01.04.2021

Harmonogram zajęć online – kwiecień 2021 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 |
| <u>Wtorek</u> | 8.00-9.00 | Kawiarenka Seniora | Zajęcia online |
| | 9.00-09.45 | Gimnastyka dla Seniora | Zajęcia online |
| | 12.30-14.30 | Porady komputerowe | Zajęcia online |

| | | | |
|------------------------|-------------|-------------------------------------|---|
| <u>Środa</u> | 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 |
| <u>Czwartek</u> | 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 |
| <u>Piątek</u> | 8.00-08.45 | Gimnastyka dla Seniora | Zajęcia online |
| | 9.00-10.00 | Kurs języka angielskiego | Zajęcia online 2.04 – zajęcia odwołane |
| | 10.00-12.00 | Warsztaty wokalne | Zajęcia online 2.04 – zajęcia odwołane |

ZAJĘCIA DODATKOWE – kwiecień 2021

| Data | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|-------|-------------|--|------------------------------|
| 01.04 | 11:30 | Spotkanie w sprawie Budżetu Obywatelskiego | Spotkanie na platformie ZOOM |
| 09.04 | 13.00-14.00 | „Prawo w codzienności gdy ma się 60+” | Spotkanie na platformie ZOOM |
| 15.04 | 15.30-17.30 | Wirtualny spacer po muzeum | Spotkanie na platformie ZOOM |
| 23.04 | 13.00-14.00 | „Prawo w codzienności gdy ma się 60+” | Spotkanie na platformie ZOOM |