



## Centrum Aktywności Seniorów „Uskrzydleni Wiekciem”

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 05.05.2021**

#### **Harmonogram zajęć online – maj 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
	10:30- 12:30	Warsztaty wokalne	Zajęcia tylko 10.05.21
<b><u>Wtorek</u></b>	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

<b>Środa</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
	12:30-13:15	Gimnastyka dla Seniora	05.05.21 zajęcia odwołane Zajęcia tylko 12.05.21
<b>Czwartek</b>	9.00-09.45	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia online 13.05.21 zajęcia odwołane
	10.00-11.00	Język angielski – zajęcia dodatkowe	Zajęcia online
	12.30-14.30	Porady komputerowe	Zajęcia online
<b>Piątek</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 7.05.21 zajęcia odwołane

### ZAJĘCIA DODATKOWE – maj 2021

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
07.05	17.30	„Literacki Kraków”- zajęcia ze studentami UJ	Spotkanie na platformie ZOOM
14.05	13.00-14.00	„Prawo w codzienności gdy ma się 60+”	Spotkanie na platformie ZOOM
14.05	16.00	„Street art w Krakowie”- zajęcia ze studentami UJ	Spotkanie na platformie ZOOM
20.05	16.00-18.00	Wirtualny spacer po muzeum	Spotkanie na platformie ZOOM
20.05	17:00	„Stroje ludowe Małopolski”- zajęcia ze studentami UJ	Spotkanie na platformie ZOOM
21.05	13.00-14.00	„Prawo w codzienności gdy ma się 60+”	Spotkanie na platformie ZOOM
25.05	15.00	„Bezpieczny Kraków”- Spotkanie dla seniorów w ramach Programu poprawy bezpieczeństwa	Spotkanie na platformie ZOOM
27.05	11.00	„Bezpieczny Kraków”- Spotkanie dla seniorów w ramach Programu poprawy bezpieczeństwa	Spotkanie na platformie ZOOM

