



## 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 17.05.2021**

#### **Harmonogram zajęć online i plenerowych – 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 online
	10.45-12.15	Nordic Walking/ Bule/ Molky	<b>Zajęcia tylko 10.05.</b> <b>Zajęcia plenerowe</b> <b>zbiórka na Rusznikarskiej</b>
<b><u>Wtorek</u></b>	8.00-9.00	Kawiarenka Seniora	Zajęcia online
	9.00-09.45	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia online
	16.15-18.15	Porady komputerowe	Zajęcia online <b>18.05 zajęcia odwołane</b>



PROJEKT JEST FINANSOWANY  
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA



<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. i 12.05 zajęcia odwołane Zajęcia online Zajęcia tylko 12.05
	16.15-18.15	Porady komputerowe	Zajęcia online Zajęcia tylko 19.05
<b>Czwartek</b>	10.00-11.00	Język angielski – zajęcia dodatkowe	Zajęcia online
	16.15-18.15	Porady komputerowe	Zajęcia online 20.05. zajęcia odwołane
<b>Piątek</b>	9.00-10.00	Kurs języka angielskiego	Zajęcia online
	10.00-12.00	Warsztaty wokalne	Zajęcia online 7.05. 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
10.05	19.00	Koncert „Alleluja Świata”	Transmisja online
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 ze Strażą Miejską	Spotkanie na platformie ZOOM
27.05	11.00	„Bezpieczny Kraków”- spotkanie ze Strażą Miejską	Spotkanie na platformie ZOOM