



Centrum Aktywności Seniorów „Uskrzydleni Wiekciem”

adres: Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

telefon: 798 139 099

e-mail: cas.rusznikarska@gmail.com

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 26.05.2021

Harmonogram zajęć prowadzonych w trybie hybrydowym – 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

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
	10:30-12:30	Warsztaty wokalne zajęcia tylko 24.05.	Zajęcia online
	12:45-14:15	Nordic Walking/ Bule/ Molky	Zajęcia plenerowe zbiórka na Rusznikarskiej
	14:15-18:15	Sekcja brydżowa	Zajęcia w CAS
<u>Wtorek</u>	8.00-8:45	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia online 25.05 zajęcia odwołane
	16.15-18.15	Porady komputerowe	Zajęcia online

Środa	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
	13.00-14.30	26.05. zajęcia odwołane Kawiarenka Seniora	Zajęcia w CAS
Czwartek	10.00-11.00	Język angielski – zajęcia dodatkowe	Zajęcia online
	14.00-18.00	Gry stolikowe	Zajęcia w CAS
	16.15-18.15	Porady komputerowe	Zajęcia online
Piątek	9.00-10.00	Kurs języka angielskiego	Zajęcia online
	10.00-12.00	Warsztaty wokalne	Zajęcia online
	13.00-13.45	Gimnastyka dla Seniora	21.05. zajęcia odwołane Zajęcia online

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
23.05	10.00-18.00	„Święto Rodziny”	Błonia
25.05	15.00	„Bezpieczny Kraków”- spotkanie ze Strażą Miejską	Zapisy indywidualne poprzez email
27.05	11.00	„Bezpieczny Kraków”- spotkanie ze Strażą Miejską	Zapisy indywidualne poprzez email