 **Fundacja Uskrzydleni Wiekiem zaprasza do**

**Centrum Aktywności Seniorów  ulica Rusznikarska 14 lokal 16**

**Grudzień (od 12 XII)**

**Poniedziałek**

10.00 -11.00 - kurs samoobrony dla początkujących

11.00 -12.00  - kurs samoobrony dla początkujących

12.00 -13.00 - gry stolikowe

**Wtorek**

10.00-12.00 - nordic walking

12.00 -14.00 - trening rozwoju osobistego; techniki relaksacyjne

16.30 -17.30 - kurs tańca (SP 21)

**Środa**

9.00 - 12.00  - origami, robótki ręczne, hafty

12.00 - 14.00  - warsztaty plastyczne: wiklina papierowa

18.00-19.00 – próby chóru

**Czwartek**

10.00 - 12.00 - spotkania z psychologiem

12.00 - 13.00 - rozmowy o literaturze

**Piątek**

9.30 - 11.00    - kurs:  zdrowy tryb życia

11.00 -12.00  - porady komputerowe

12.00 -13.00   - klub otwarty dla wszystkich chętnych

17.00 -19.00 - kurs fotograficzny

19.00 - 20.00 - kurs języka angielskiego

**Ponadto zapraszamy:**

12.12. – Spotkanie z Rzecznikiem Praw Konsumenta (godz.12.00)

14.12. – Wspólne z Gimnazjum nr 12 podsumowanie projektu „Działajmy razem” (godz. 14.30)

16.12. – Wigilia w Uskrzydlonym Centrum (godz. 16.00)

29.12. – Wyjście do teatru Scena Pod Ratuszem na spektakl „Sarenki” (godz. 19.00)

**Adres: ul. Rusznikarska 14 lokal 16, Kraków; tel. 511 200 011**

 Działalność Centrum Aktywności Seniorów dofinansowana jest ze środków Gminy Kraków.