



**Magiczny
Kraków**

Listopad w Uskrzydłym Centrum

2015-10-30

Fundacja Uskrzydleni Wiekiem zaprasza do Centrum Aktywności Seniorów.

[LISTOPAD](#)

Poniedziałek

9.00-10.00 - lekka gimnastyka rehabilitacyjna

10.00 -11.00 - kurs samoobrony dla początkujących

11.00 -12.00 - lekka gimnastyka rehabilitacyjna

12.00 - 14.00 - gry stolikowe (brydż, remik, rozgrywki turniejowe). Uskrzydłona Kawiarenka

Wtorek

10.00-11.00 - „To był tydzień” – przegląd prasy. Uskrzydłona Kawiarenka

11.00-12.00 - „Literatura moja pasja”. Rozważania przy herbatce

12.00-14.00 - zajęcia ruchowe (gra w “bule”-kulki, nordic walking, ringo) w razie złej pogody będą zajęcia tematyczne w Klubie

17.00-17.45 - „Taniec w kręgu” (sala gimnastyczna w Szkole Podstawowej nr 21, ul. Batalionu “Skała” AK 12)

Środa

10.00-12.00 - zajęcia plastyczne (wiklina papierowa, makramy, tkactwo itp.)

12.00 - 13.30 - trening rozwoju osobistego z elementami technik relaksacyjnych

13.30-14.00 - sharing, czyli wymiana doświadczeń przy filiżance kawy i herbaty

15.00-16.00 - kurs fotograficzno→filmowy

Czwartek

10.00-12.00 - spotkania z psychologiem

12.00 - 14.00 - zajęcia plastyczne - decoupage

Piątek

10.00-10.45 - kurs: zdrowy tryb życia

11.00- 12.00 - zajęcia z tai - chi

12.00-14.30 - origami, kusudama, robótki ręczne, kurs szycia, haftowania

Dnia 07.11.15 (sobota) zapraszamy na spacer po Cmentarzu Rakowickim „Śladami Wielkich Polaków” o godz.10.00.

Dnia 09.11.15 (poniedziałek) zapraszamy na patriotyczne lekcje śpiewania o godzinie 16.00.

Dnia 16.11.15 (poniedziałek) wyjście na uroczystość w centrum konferencyjnym ICE w ramach Krakowskiej Srebrnej Jesieni.

Dnia 18.11.12 (środa) zapraszamy na wycieczkę do Solca Zdroju – baseny mineralne. W tym dniu Klub będzie zamknięty.

Dnia 20.10 15 (piątek) organizujemy wyjście do Teatru Ludowego na przedstawienie „Hamlet we wsi Głucha Dolna” o godz. 19.00.

Dnia 24.11.15 (wtorek) wyjście do muzeum MOCAR na warsztaty dla Seniorów (szczegóły warsztatów oraz godzina zostanie ustalona z organizatorami)



**Magiczny
Kraków**

Dnia 30.11.15 (poniedziałek) zapraszamy na „Andrzejki” o godz.16.00.

Jesteśmy codziennie w godz. 10.00 - 14.00

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