



**Magiczny
Kraków**

Grudzień w Uskrzydłym Centrum

2015-12-18

Fundacja Uskrzydleni Wiekiem zaprasza do Centrum Aktywności Seniorów.

GRUDZIEŃ

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

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 ZAJĘCIA ODWAŁANE

Dnia 18.12.15 (piątek) zapraszamy na Wigilię w naszym Uskrzydłym Centrum o godz.16.00.

Ponieważ zbliżają się Święta Bożego Narodzenia **Centrum zawiesza** zajęcia tematyczne w dniach od 21 grudnia do 31 grudnia.

Dla wszystkich chętnych Seniorów, którzy pragną spotkać się w miłym gronie, będą pełnione dyżury w godz. od 10.00 do 12.00 w dniach:

21 grudnia – 23 grudnia

28 grudnia – 30 grudnia



**Magiczny
Kraków**

Jesteśmy codziennie w godz. 10.00 - 14.00

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