Magiczny Kraków

Grudzień w Uskrzydlonym 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). Uskrzydlona Kawiarenka
Wtorek
10.00-11.00 - „To był tydzień" – przegląd prasy. Uskrzydlona 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 Uskrzydlonym 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