



## **Marzec w CAS Uskrzydleni Wiekem**

2016-03-14

**Fundacja Uskrzydleni Wiekem zaprasza do Centrum Aktywności Seniorów**

### **ZMIANA OD 7 MARCA**

[Do pobrania](#)

#### **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 (scrabble, szachy, gry planszowe, itp.). 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 w klubie.

#### **Środa**

9.00 - 9.45 - kurs: zdrowy tryb życia

10.00-11.00 - obsługa tabletów

11.00-13.00 - zajęcia plastyczne ( wiklina papierowa, makramy, tkactwo itp.)

13.00 - 14.30 - trening rozwoju osobistego z elementami technik relaksacyjnych

14.30-15.00 - sharing, czyli wymiana doświadczeń przy filiżance kawy i herbaty

#### **Czwartek**



**Magiczny  
Kraków**

10.00-12.00 - spotkania z psychologiem

12.00 - 14.00 - zajęcia plastyczne - decoupage

### **Piątek**

10.00-11.00 - klub otwarty dla wszystkich chętnych

11.00- 12.00 - zajęcia z tai - chi

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

### **Ponadto w marcu:**

**6 III godz. 17.00 wyjście na przedstawienie teatralne *Arszenik i stare koronki* (Teatr im. Juliusza Słowackiego)**

**7 III (pon.) godz. 16.00 - zapraszamy na wykład Wiesława Zagórnego pt. *Podróż po Australii* (cz.I)**

**14 III (pon.)godz. 16.00 - *Podróż po Australii* (cz.II)**

**21 III (pon.) godz. 16.00 - *Podróż po Australii* (cz.III)**

**22 III (pon.) godz. 16.00 zapraszamy na spotkanie wielkanocne; *Jajeczko***

**Jesteśmy codziennie w godz. 10.00 - 14.00**

**Adres: ul. Rusznikarska 14 lokal 16, Kraków; tel. 511 2000 11**