



Kwiecień w Uskrzydłonym Centrum

2016-05-09

Fundacja Uskrzydleni Wiekami zaprasza do Centrum Aktywności Seniorów ulica Rusznikarska 14 lokal 16

[Do pobrania](#)

KWIECIEŃ

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 - 10.00 - obsługa tabletów

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



**Magiczny
Kraków**

10.00-12.00 - spotkania z psychologiem

12.00 - 14.00 - zajęcia plastyczne - decoupage

Piątek

9.00 - 9.45 - kurs: zdrowy tryb życia

10.00- 11.00 - porady komputerowe (dla początkujących i zaawansowanych)

11.00- 12.00 - zajęcia z tai - chi

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

16.04. godz. 19.15. wyjście na przedstawienie *Król Ubu* (Teatr Stary)

Jesteśmy codziennie w godz. 10.00 - 14.00

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