



Maj w Uskrzydłonym Centrum

2016-05-24

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

[Do pobrania harmonogram](#)

MAJ

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.).

Wtorek

10.00-11.00 - klub otwarty dla wszystkich chętnych

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

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

12.00 - 13.00 - trening rozwoju osobistego (techniki, wskazówki i ćwiczenia wspomagające myślenie, koncentrację uwagi, kreatywność)

13.00-14.00 - techniki relaksacyjne (muzykoterapia, ćwiczenia oddechowe, metoda Jacobsona, inne)

Warsztaty fotograficzno-filmowe - terminy wyjść plenerowych i zajęć ustala prowadzący ze swoją grupą.



Czwartek

19 maja zajęcia odwołane

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 - klub otwarty dla wszystkich chętnych

11.00 -12.00 - zajęcia z tai - chi

12.00-14.00 - origami, kusudama, robótki ręczne, kurs szycia, haftowania

Ponadto zapraszamy:

07 maja wycieczka do rezerwatu przyrody nieożywionej Skamieniałe Miasto - Ciężkowice.

11 maja „Fort 49” - wczoraj i dziś; wycieczka do Młodzieżowego Domu Kultury Fort 49 „Krzesławice”.

15 maja - udział w wolontariacie-obsługa PZU Cracovia Maraton

17 maja godz. 19.15 wyjście do Teatru im. J. Słowackiego na przedstawienie pt. *Romeo i Julia*

21 maja godz. 10.00-12.00 gry stolikowe z uczniami Gimnazjum nr 17

Jesteśmy codziennie w godz. 10.00 - 14.00

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