



Fundacja Uskrzydleni Wiekem zaprasza do

Centrum Aktywności Seniorów *PASIOS* ulica Rusznikarska 14 lokal 16

Poniedziałek

PAŹDZIERNIK

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 plastyczne

17.30-18.15 - gimnastyka (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 - 13.00 - trening rozwoju osobistego (techniki, wskazówki i ćwiczenia wspomagające myślenie, koncentrację uwagi, kreatywność)

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

15.00-16.00 - kurs fotograficzno-filmowy

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

W dniach 08 – 09.10.15 zajęcia odbędą się w ramach I Mistrzostw Seniorów w Klubie Sportowym Bronowianka, ul. Zarzecz 124 a, wystawiamy swoich zawodników, zapraszamy wszystkich do kibicowania.

Dnia 12.10.15 zapraszamy do Uskrzydłonego Klubu na wieczorek zapoznawczy o godzinie 17:30.

Dnia 17.10.15 zapraszamy na wycieczkę rowerową Szlakiem Krakowskich Twierdz.

Dnia 25.10.15 organizujemy wyjazd do Skawiny na wieczorek poetycko-muzyczny „Pamiętasz była jesień”.

Wkrótce uruchamiamy kolejne zajęcia.

Zajęcia prowadzone są przez pasjonatów - osoby przygotowane merytorycznie.

Udział we wszystkich spotkaniach jest bezpłatny. Zapraszamy do Uskrzydłonej Kawiarenki.

Jesteśmy codziennie w godz. 10.00 – 14.00

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



Działalność Centrum Aktywności Seniorów dofinansowana jest ze środków Gminy Kraków.