



Każdy ma Ukryte Skrzydła...

## Listopad w Centrum Senior

Zapraszamy na zajęcia oraz wydarzenia na os. Na Skarpie 35. Zajęcia prowadzone są przez osoby doświadczone i przygotowane merytorycznie, specjalistów w swoich dziedzinach. Gwarantujemy miłą i otwartą atmosferę. Chętnych do uczestnictwa w zajęciach zapraszamy na herbatkę i ciastko, w każdy wtorek między godz. 16: 00 a 20: 00 w celu wypełnienia stosownej deklaracji. Tych, którzy nie mogą nas odwiedzić, prosimy o kontakt telefoniczny z biurem fundacji w godz. 9: 00 – 14: 00, nr tel. 12 680 21 56

### Zajęcia i wydarzenia zaplanowane na listopad.

#### Poniedziałek:

**9:00 – 10.:00** oraz **12:30 – 13:00** – dyżur psychologa. Prosimy o wcześniejsze potwierdzenie wizyty mailowo: [j.samolinska@ukryteskrzydla.pl](mailto:j.samolinska@ukryteskrzydla.pl) lub telefonicznie w godz. 9:00 – 14:00 pod numerem 12 680 21 56

**14:00 – 15:00** – Gimnastyka – brak miejsc

**15: 15 – 16:15** – Taniec – brak miejsc

#### Wtorek:

**16:00 – 20:00** – zajęcia otwarte bez wcześniejszej rezerwacji miejsca

- Klub Gier – tenis stołowy
- Otwarta Pracownia Komputerowa
- Seniorski Punkt Informacyjno-Konsultacyjny

#### Środa:

**10:00 – 12:15** – Zajęcia komputerowe – zapraszamy, jest kilka wolnych miejsc

#### Czwartek:

**10: 30 – 12:15** – Filmowy reportaż społeczny – zapraszamy, jest kilka wolnych miejsc

**13: 30-15:45** – Arteterapia – zapraszamy, jest kilka wolnych miejsc



Każdy ma Ukryte Skrzydła...

**16:00 – 17:00** – Zajęcia komputerowe – brak miejsc

**17:15 – 18:15** – Zajęcia komputerowe – brak miejsc

### **Piątek:**

**9:30 – 11:00** – Nordic walking – zapraszamy, jest kilka wolnych miejsc, możliwość wypożyczenia kijków z Centrum Senior

**10:30 – 12:15** – Filmowy reportaż społeczny – zapraszamy, jest kilka wolnych miejsc

**16:00 – 18:00** – Aranżacja przestrzeni - zapraszamy, jest kilka wolnych miejsc

### **Dodatkowo zapraszamy na otwarte spotkania**

**3.11.2015 – 16.00-19.00** – Warsztaty z robienia dekoracji świątecznych

**10.11.2015 – 16.00 – 19.00** – Warsztaty kulinarne – Zdrowa Żywność

**17.11.2015 – 16.00-19.00** – Warsztaty mydlarskie

**24.11.2015 – 17.00** – Kurs pierwszej pomocy

**28.11.2015** – Zabawa Andrzejkowa

**30.11.2015 – 18.00** – Seniorska grupa teatralna U-lotki wystawia spektakl „Klocki” na głównej scenie Teatru Ludowego – wstęp wolny

**Dane kontaktowe:** Os. Na Skarpie 35, 31-910 Kraków, [biuro@ukryteskrzydla.pl](mailto:biuro@ukryteskrzydla.pl),  
tel. 12 680 21 56 [www.ukryteskrzydla.pl](http://www.ukryteskrzydla.pl)