



Fundacja Uskrzydleni Wiekem zaprasza do

Centrum Aktywności Seniorów *PASIOS* ulica Rusznikarska 14 lokal 16

LISTOPAD

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 (brydż, remik, rozgrywki turniejowe). 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 tematyczne w Klubie
- 17.00-17.45 - „Taniec w kręgu” (sala gimnastyczna w Szkole Podstawowej nr 21, ul. Batalionu “Skala” AK 12)

Środa

- 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

- 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

Dnia 07.11.15 (sobota) zapraszamy na spacer po Cmentarzu Rakowickim „Śladami Wielkich Polaków” o godz.10.00.

Dnia 09.11.15 (poniedziałek) zapraszamy na patriotyczne lekcje śpiewania o godzinie 16.00.

Dnia 16.11.15 (poniedziałek) wyjście na uroczystość w centrum konferencyjnym ICE w ramach Krakowskiej Srebrnej Jesieni.

Dnia 18.11.12 (środa) zapraszamy na wycieczkę do Solca Zdroju – baseny mineralne. W tym dniu Klub będzie zamknięty.

Dnia 20.10 15 (piątek) organizujemy wyjście do Teatru Ludowego na przedstawienie „Hamlet we wsi Głucha Dolna” o godz. 19.00.

Dnia 24.11.15 (wtorek) wyjście do muzeum MOCAK na warsztaty dla Seniorów (szczegóły warsztatów oraz godzina zostanie ustalona z organizatorami)

Dnia 30.11.15 (poniedziałek) zapraszamy na „Andrzejki” o godz.16.00.

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.