



Fundacja Uskrzydleni Wiekem zaprasza do

Centrum Aktywności Seniorów  ulica Rusznikarska 14 lokal 16

GRUDZIEN

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 “Skała” 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

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 **ZAJĘCIA ODWAŁANE**

Dnia 18.12.15 (piątek) zapraszamy na Wigilię w naszym Uskrzydłonym Centrum o godz.16.00.

Ponieważ zbliżają się Święta Bożego Narodzenia **Centrum zawiesza** zajęcia tematyczne w dniach od 21 grudnia do 31 grudnia.

Dla wszystkich chętnych Seniorów, którzy pragną spotkać się w miłym gronie, będą pełnione dyżury w godz. od 10.00 do 12.00 w dniach:

21 grudnia – 23 grudnia

28 grudnia – 30 grudnia

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.