



Fundacja Uskrzydleni Wiekami zaprasza do

Centrum Aktywności Seniorów ulica Rusznikarska 14 lokal 16

STYCZEŃ 2016

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 (scrable, 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 w klubie.

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

3 I godz. 17.00 wyjście na przedstawienie *Chory z urojenia* Moliera w Teatrze im. Juliusza Słowackiego

11 I godz. 17.00 zapraszamy na wspólne śpiewanie kolęd i pastorałek

13 I godz. 14.00 zapraszamy na prelekcję o osteoporozie

19 I zwiedzamy Podziemia Rynku (godz. w trakcie ustalania)

Jesteśmy codziennie w godz. 10.00 – 14.00

Adres: ul. Rusznikarska 14 lokal 16, Kraków; tel. 511 2000 11

