



Fundacja Uskrzydleni Wiekami zaprasza do

Centrum Aktywności Seniorów ulica Rusznikarska 14 lokal 16

LUTY

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

4 II godz. 16.00 *Thusty Czwartek*

9 II godz. 16.00 zapraszamy na zabawę ostatekową - *Śledzik*

18 II godz. 14.15 zapraszamy na prezentację o Australii

24 II odbędzie się wykład na temat: *Senior a sanatoria* (godzina w trakcie ustalania)

28 II godz. 19.00 wyjście na przedstawienie *Wszystko o kobietach* (Teatr Ludowy – Scena pod Ratuszem)

Jesteśmy codziennie w godz. 10.00 – 14.00

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