



Fundacja Uskrzydleni Wiekami zaprasza do

Centrum Aktywności Seniorów *PASIOS* ulica Rusznikarska 14 lokal 16

MAJ

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 (scrabble, szachy, gry planszowe, itp.).

Wtorek

- 10.00-11.00 - klub otwarty dla wszystkich chętnych
- 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 - 13.00 - trening rozwoju osobistego (techniki, wskazówki i ćwiczenia wspomagające myślenie, koncentrację uwagi, kreatywność)
- 13.00-14.00 - techniki relaksacyjne (muzykoterapia, ćwiczenia oddechowe, metoda Jacobsona, inne)

Warsztaty fotograficzno-filmowe – terminy wyjść plenerowych i zajęć ustala prowadzący ze swoją grupą

Czwartek **19 maja zajęcia odwołane**

- 10.00-12.00 - spotkania z psychologiem
- 12.00 - 14.00 - zajęcia plastyczne – decoupage

Piątek

- 9.00-9.45 - kurs: zdrowy tryb życia
- 10.00- 11.00 - klub otwarty dla wszystkich chętnych
- 11.00 -12.00 - zajęcia z tai - chi
- 12.00-14.00 - origami, kusudama, robótki ręczne, kurs szycia, haftowania

Ponadto zapraszamy:

- 07 maja wycieczka do rezerwatu przyrody nieożywionej Skamieniałe Miasto – Ciężkowice.
- 11 maja „Fort 49” – wczoraj i dziś; wycieczka do Młodzieżowego Domu Kultury Fort 49 „Krzesławice”
- 15 maja - udział w wolontariacie-obsługa PZU Cracovia Maraton
- 17 maja godz. 19.15 wyjście do Teatru im. J. Słowackiego na przedstawienie pt. *Romeo i Julia*
- 21 maja godz. 10.00-12.00 gry stolikowe z uczniami Gimnazjum nr 17

Jesteśmy codziennie w godz. 10.00 – 14.00

Adres: ul. Rusznikarska 14 lokal 16, Kraków; tel. 511 200 011