



**Fundacja Uskrzydleni Wiekami zaprasza do**

**Centrum Aktywności Seniorów ulica Rusznikarska 14 lokal 16**

## **CZERWIEC**

### **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.).

### **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**

- 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:**

**15 czerwca** I zjazd uczestników CAS w Wygielzowie

**18 czerwca** wycieczka do rezerwatu przyrody nieożywionej Skamieniałe Miasto – Ciężkowice wspólnie z uczniami Gimnazjum nr 12..

**Jesteśmy codziennie w godz. 10.00 – 14.00**

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