



**Fundacja Uskrzydleni Wiekami zaprasza do**

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

## **Listopad**

### **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 - 13.00 - gry stolikowe

### **Wtorek**

- 9.00 - 10.00 - kurs języka angielskiego
- 10.00 - 12.00 - trening rozwoju osobistego; techniki relaksacyjne
- 12.00 - 14.00 - nordic walking
- 16.30 - 17.30 - kurs tańca

### **Środa**

- 10.00 - 12.00 - origami, robótki ręczne, hafty
- 12.00 - 14.00 - warsztaty plastyczne: wiklina papierowa

### **Czwartek**

- 10.00 - 12.00 - spotkania z psychologiem
- 12.00 - 13.00 - rozmowy o literaturze
- 16.00 - 17.00 - kurs komputerowy

### **Piątek**

- 8.00 - 9.00 - warsztaty: „Myślę o zdrowiu”
- 9.00 - 9.45 - kurs: zdrowy tryb życia
- 10.00 - 11.00 - warsztaty: „Myślę o zdrowiu”
- 11.00 - 12.00 - porady komputerowe
- 12.00 - 13.00 - klub otwarty dla wszystkich chętnych
- 13.00 - 14.00 - zajęcia z tai - chi
- 17.00 - 19.00 - kurs fotograficzny

### **Ponadto zapraszamy:**

- 02.11. – Międzypokoleniowe Spotkanie Integracyjne (godz. 15.30)
- 09.11. – śpiewanie pieśni patriotycznych (godz. 17.30)
- 19.11. – spacer po Cmentarzu Rakowickim (godz. 10.00)
- 30.11. – Andrzejki (godz. 17.30)

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



Działalność Centrum Aktywności Seniorów dofinansowana jest ze środków Gminy Kraków.