



**Fundacja Uskrzydleni Wiekami zaprasza do**

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

## **Listopad**

### **Poniedziałek**

10.00 -11.00 – lekka gimnastyka rehabilitacyjna

11.00 -12.00 – tai-chi

12.00 -16.00 – gry stolikowe, brydż

### **Wtorek**

9.00 -11.00 - warsztaty plastyczne – decoupage

17.30 – 18.30 - kurs języka angielskiego dla średnio zaawansowanych

18.30 – 19.30 - kurs języka angielskiego dla zaawansowanych

### **Środa**

10.00-11.00 - gimnastyka rehabilitacyjna

11.00 – 12.00 - gimnastyka rehabilitacyjna-relaksacja

12.00 -14.00 – origami, nowe techniki plastyczne/szydełkowanie

16.00 -18.00 - zdrowy tryb życia

18.00-19.00 - chór „Cecylia”

### **Czwartek**

10.00 -11.00 – gimnastyka rehabilitacyjna

11.00 -12.00 - gimnastyka rehabilitacyjna-relaksacja

15.00 -17.00 – wprawki krawieckie

17.00 -19.00 – kurs obsługi tabletów

### **Piątek**

10.00 -12.00 – zajęcia – wiklina papierowa

12.00 -14.00 – gry stolikowe, brydż

### **Ponadto:**

07.11, godz. 11.00 - prelekcja o uzdrowisku w Swoszowicach

10.11, godz. 16.00 – patriotyczne śpiewogranie

18.11, godz. 10.00 – spacer po Rakowicach. Zbiórka o 10.00 przed wejściem głównym

29.11, godz. 16.00 – zabawa andrzejkowa

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

