

## Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekem

adres - Rusznikarska 14, lokal 16 (wejście od strony placu zabaw)

kontakt – tel. 511 200 011

e-mail [fundacja@uskrzydleniwiekem.pl](mailto:fundacja@uskrzydleniwiekem.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00-17.00
wtorek	10.00-18.00
środa	10.00-18.00
czwartek	10.00-19.00
piątek	10.00-17.00

### OBOWIĄZUJE OD 11.10.2018

### Harmonogram zajęć stałych – październik 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne- decoupage	
	12.30 -17.00	Sekcja brydżowa	
wtorek	9.00-10.00	Kurs języka angielskiego dla średnio zaawansowanych	
	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne-wiklina papierowa	
	12.00-14.45	Kurs obsługi tabletów (Małopolski e-Senior)	
	15.00-16.00	Warsztaty 18 tras edukacyjnych po ziemi krakowskiej dla dzieci, młodzieży i seniorów	
	16.00-18.00	Zdrowy tryb życia	
środa	10.00-12.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	12.00-13.00	Kurs języka włoskiego	
	13.00-15.45	Kurs obsługi tabletów (Małopolski e-Senior)	
	16.30-18.00	Kurs obsługi smartfonów	

Czwartek	10.00-12.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	13.00-15.45	Kurs obsługi tabletów (Małopolski e-Senior)	
	17.00-19.00	Warsztaty fotograficzne	
Piątek	10.00-11.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	11.00-12.00	Tai – chi	
	12.30-17.00	Gry stolikowe	

### Zajęcia dodatkowe w październiku 2018:

data	godzin a	rodzaj zajęć	uwagi
03.10	11.10	Wystawa na Akademii Górniczo-Hutniczej – budynek C 2, V – piętro, godz. 11.10 do 12.45 (oprowadzanie po wystawie i robimy zdjęcia). Wspólnie z młodzieżą ze SP nr 106 - „Działamy razem”	
15.10	17.00	Szkoła Podstawowa nr 106, ul. Litewska 34. (godz.17.00 kawiarnia i wystawa niepodległościowa, 17.30 - 18.30 razem śpiewamy i czytamy Przedwiośnie w fragmentach). Wspólnie z młodzieżą ze Szkoły Podstawowej nr 106 - „Działamy razem”	
18.10 i 25.10		warsztaty fotograficzne w SP nr 106 Wspólnie z młodzieżą ze Szkoły Podstawowej nr 106 - „Działamy razem”	
21.10	19.00	Wyjście do teatru: Teatr im. J. Słowackiego pt. Wyspiański. Koncert	
23.10		Wyjazd do term w Chochołowie	

Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy.