

Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekem

adres: Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16, wejście od strony placu zabaw

telefon: 511 200 011

e-mail: fundacja@uskrzydleniwiekem.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00-17.00
wtorek	9.00-14.00
środa	11.00-18.00
czwartek	10.00-14.00
piątek	10.30-18.30

OBOWIĄZUJE OD 07.09.2019

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – wrzesień 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-12.00	Warsztaty plastyczne- decoupage	
	12.30-14.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	14.00 - 17.00	Sekcja brydżowa	
wtorek	9 - 12.00	Warsztaty rękodzieła	
	12.30-14.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
środa	11.00-12.00	Kurs języka włoskiego dla średnio zaawansowanych	
	12.00-13.00	Trening pamięci	
	14.30-16.30	Kawiarenka seniora	

środa	16.30-18.00	Kurs obsługi laptopów	
czwartek	10.00-11.00	Kącik czytelnika	
	11.00-14.00	„Ogrodowe impresje”-cykl wycieczek do Ogrodu Botanicznego UJ	
piątek	10.30-12.30	Warsztaty wokalne	Profesjonalne warsztaty prowadzone przez Karola Kusza z zespołu Cracow Singers
	12.30-14.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	14.00-17.00	Gry stolikowe	
	17.00-18.30	Zumba-gimnastyka przy muzyce	Sala w Szkole Podstawowej nr 21

ZAJĘCIA DODATKOWE – wrzesień 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
17, 18.09	9.00 zawodnicy 10.30 kibice	V Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+	K.S. Bronowianka
24.09	9.00	Termy Chochołowskie, wyjazd rehabilitacyjny	Odjazd spod kościoła św. Jadwigi

26.09	16.00	„Tu mieszka Stanisław Wyspiański i prosi, aby go nie odwiedzać. O przekorze Wyspiańskiego”	Wykład Justyny Majewskiej- historyk sztuki z Muzeum Narodowego

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.