



Centrum Aktywności Seniorów ...Uskrzydleni Wiekami

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

telefon: 511 200 011

e-mail: ...fundacja@uskrzydleniwiekami.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.....

OBYWIAZUJE OD ...01.10.2019..... (data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH –październik...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	
	13.00-15.30	Kawiarenka seniora	
	16.30-18.00	Kurs obsługi laptopów	
czwartek	10.00-11.00	Kącik czytelnika	
	11.00-14.00	Cykl spacerów pt. „Kraków znany i nieznanany”	03.10 Park Decjusza i świat rzeźb Bronisława Chromego 10.10 Kościół Świętych Apostołów Piotra i Pawła 17.10 Dom Zwierzyniecki – Zwierzyniecki Salon Artystyczny 24.10 Park im. Wojciecha Bednarskiego 31.10, czwartek – Celestat i Park Strzelecki

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 –październik..... 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.10	9.30	Wyjście do groty solnej. Ul. Długa	9.30 pętla tramwajowa Krowodrza Górka
04.10	17.00	„Święto Uskrzydłonych”	Podsumujemy czwarty rok działania klubu
05.10	10.00	Piknik Jesienny z młodzieżą ze Szkoły Podstawowej nr 106 Koncert kwartetu smyczkowego	SP nr 106

14.10	14.00	Turniej „Rusz głową” - Brydż	
20.10	8.00	Zakopane- wycieczka Koła Wolontariuszy	Wyjazd spod kościół św. Jadwigi
24.10	15.00	Kolejny wykład Justyny Majewskiej, z cyklu sztuka polska XIX oraz początku XX wieku	Spotykamy się w przy wejściu do Gmachu Głównego Muzeum Narodowego w Krakowie (al. 3 Maja 1)
27.10	18.00	Teatr im. J.Słowackiego, „Kariera Artura Ui”	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.