



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 |

O BOWIĄZUJE OD 21.10.2019

(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 nieznanym” | 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 Uskrzydlonych” | 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 kościoła św. Jadwigi |
| 23.10 | Od 11.00 | Dzień Otwarty Organizacji Pozarządowych | Święto Organizacji Pozarządowych |
| 24.10 | 15.00 | Kolejny wykład Justyny Majewskiej, z cyklu sztuka polska XIX oraz początku XX | Spotykamy się w przy wejściu do Gmachu Głównego |

| | | | |
|-------|-------|---|--|
| | | wieku | Muzeum Narodowego w Krakowie (al. 3 Maja 1) |
| 27.10 | 18.00 | Teatr im. J.Słowackiego, „Kariera Artura Ui” | |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.