



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	10.00-14.00.....
środa	11.00-18.00.....
czwartek	10.00-14.00.....
piątek	10.30-18.30.....

OBOWIĄZUJE OD ...04.11.2019..... (data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH –listopad...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	10.30-12.30	Kawiarenka seniora	
	12.30-14.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
środa	10.00-11.00	Kurs języka angielskiego dla średnio zaawansowanych. Zmienne terminy zajęć.	Terminy pozostałych zajęć: 12/11 – godz.10:00 19/11 – godz. 17:45 26/11 - godz.17:00
	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	10.00-14.00	Cykl spacerów pt. „Kraków znany i nieznan”. Wawel	1. Porcelana miśnieńska w zbiorach Zamku Królewskiego na Wawelu 2. Skarbiec Koronny i Zbrojownia 3 - Wawel Zaginiony 4 - Reprezentacyjne Komnaty Królewskie
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 – listopad..... 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.11.2019	15.00	Patriotyczne śpiewogranie	
12.11.2019 r.	10.45 – 11.30	Międzypokoleniowe spotkanie niepodległościowe. Otwarcie CASu Współpracujemy.	Szkoła Podstawowa nr 106
13.11.2019	18.00	Teatr im J. Słowackiego, MOS, „Miłość”	
16.11.2019 r.	Wycieczka całodzienna	Wycieczka Koła Wolontariuszy do Krynicy „Na styku dwóch światów - Nikifor i Kiepora”.	 GLOBAL BUSINESS SERVICES CENTER Grant od International Paper
19.11.2019	16.00	Andrzejkki. Zapraszamy na zabawę andrzejkową z atrakcjami. Będą m.in. profesjonalny pokaz	Miejsce: Dom Kultury Fort 49 „Krzyszlawice” os. Na Stoku 27b.

		<p>mody „warsztaty” – szafa kapsułkowa spotkanie z wizażystką (można będzie zrobić makijaż) porady, jak dobrać fryzurę gry, zabawy poczęstunek</p>	
20.11.2019	Godz. 10.00	Finał konkursu Re- kreacje, DPS ul. Kluzeka	W sali teatralnej Parafii Św. Jadwigi Królowej, ul. Władysława Łokietka 60
21.11.2019 r.	Wycieczka całodzienna	Wycieczka w ramach projektu „Działamy razem”. Wyjazd międzypokoleniowy dla wolontariuszy do Geoparku, Centrum Nauki Leonardo da Vinci oraz Zamku w Chęcinach.	
23.11.2019	Godz.10.00	Krakowskie spaceru – „Żydowski Kazimierz” (dla wolontariuszy)	 INTERNATIONAL PAPER <hr/> <small>GLOBAL BUSINESS SERVICES CENTER</small> Grant od International Paper
23.11.2019	13.30 – 15.30	Warsztaty z malowania na szkle w Hucie szkła i ceramiki na ul Lipowej 3 w Krakowie.	
27.11.2019 r.	Całodzienna wycieczka	Wyjazd międzypokoleniowy dla wolontariuszy do Łodzi.	
29.11.2019	Od 10.00	Świąteczna Zbiórka Żywności Banku Żywności	„Biedronka” ul. Wybickiego 10

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.