



FUNDACJA  
UKRYTE  
SKRZYDŁA

### Centrum Aktywności Seniorów Fruwająca Ryba

adres: Klub Fruwająca Ryba, Os. Na Skarpie 35, 31-910 Kraków

koordynator: Liudmila Kokhanets, telefon: 794 387 527

e-mail: [l.kokhanets@ukryteskrzydla.pl](mailto:l.kokhanets@ukryteskrzydla.pl)

#### Kawiarenka CAS czynna od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	10:00 - 14:00
Wtorek	9:00 – 14:00
Środa	10:00 – 14:00
Czwartek	9:00 – 14:00
Piątek	9:30 – 13:30

#### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – listopad 2019

Obowiązuje od 9.11.2019

Dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
	13:00 14:00	Kurs języka angielskiego Gr. Podstawowa+	Zajęcia edukacyjne
	14:00-15:00	Kurs języka angielskiego Gr. Podstawowa	Zajęcia edukacyjne
Wtorek	9:30 –10:15	Zajęcie taneczne – Salsa	Zajęcia rozwojowe
	10:30-11:15	Zajęcie taneczne - Salsa	Zajęcia rozwojowe
	11:30-12:30	Kurs języka rosyjskiego Gr. Podstawowa	Zajęcia edukacyjne
	12:30-13:30	Kurs języka rosyjskiego gr. zaawansowana	Zajęcia edukacyjne
	16:00-17:00	Warsztaty komputerowe	Zajęcia edukacyjne
	17:00-18:00	Warsztaty komputerowe	Zajęcia edukacyjne
	18:00-19:30	Chór	Zajęcia rozwojowe 12.11.2019 10:00-13:30
Środa	10:00-11:30	Nauka tenisa stołowego	Zajęcia edukacyjne
	11:30-13:00	Nauka tenisa stołowego	Zajęcia edukacyjne

	12:30-13:30	Warsztaty krawieckie	Zajęcia edukacyjne
	13:30-14:30	Warsztaty krawieckie	Zajęcia edukacyjne
Czwartek	10:00-13:00	Klub gier - gry stolikowe	Zajęcia rozwojowe
	14:00-14:45	Punkt Informacyjno - konsultacyjny dla Seniora	Zajęcia rozwojowe 14.11.2019 Zajęcia odwołane
	14:15-16:30	Warsztaty aktywizacyjne	28.11.2019 18:00 – 20:15
	16:30-17:30	Konsultacje pedagogiczne	28.11.2019 20:15-21:15
Piątek	9.30-10:15	Zdrowy kręgosłup Pilates	Zajęcia rozwojowe
	10:30-11:15	Zdrowy kręgosłup Pilates	Zajęcia rozwojowe
	11:30-12:30	Historia światowego kina	Zajęcia edukacyjne
	12:30-13:30	Historia światowego kina	Zajęcia edukacyjne

### ZAJĘCIA DODATKOWE – listopad 2019

Dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7.11.2019	15:00-17:15	Festiwal przetworów, Działania międzypokoleniowe	W ramach zajęć Warsztaty aktywizacyjne
9.11.2019	9:00-18:00	Wycieczka do Krzyszowic	
11.11.2019	14:30-16:00	Święto Niepodległości Nad Zalewem NH	Wspólne Zaśpiewanie Hymnu i Marsz Wolności wokół Zalewu NH
12.11.2019	14:30-17:00	Wysadzanie ogrodu w ramach projektu Ogrody Nowej Huty	
14.11.2019	10:00-12:00	Występ w Zakładzie Opiekuńczo Lecznym Serdeczna Troska	ul. Rzepakowa 5a
28.11.2019	18:00 – 20:15	„Andrzejki” Wydarzenie okolicznościowe, międzypokoleniowe	W ramach zajęć Warsztaty aktywizacyjne

**Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.**