



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	11.00-17.00
czwartek	10.00-12.30 i 18.30-20.00
piątek	10.30-18.30

O BOWIĄZUJE OD 02.03.2020

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – marzec 2020

miesiąc

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	10.00-12.30	Kawiarenka seniora	
	12.30-14.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	14.15-15.45	Warsztaty teatralne	10 i 24 marca
środa	11.00-12.00	Kurs języka włoskiego dla średnio zaawansowanych	

	12.00-13.00 pierwsza grupa 13.00-14.00 druga grupa	Trening pamięci	
		Kurs języka angielskiego dla średnio zaawansowanych	Jeszcze nie jest ustalony termin
czwartek	10.00-12.30	Kawiarenka seniora	
	18.30-20.00	Kurs obsługi tabletów	
piątek	10.30-12.30	Warsztaty wokalne	
	12.30-14.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	14.00-17.00	Gry stolikowe	
	17.00-18.30	Zumba-gimnastyka przy muzyce	Szkoła Podstawowa nr 21

ZAJĘCIA DODATKOWE – marzec 2020

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.03	18.30	Opera Krakowska, G. Verdi, Traviata	
05, 12, 19, 26	Od 10.00	Akcja wolontariusz- szenie worków z firan	Wspólne przedsięwzięcie uczniów SP nr 106 oraz seniorów.
17.03	9.00	Wyjazd do Term Chochołowskich	

25.03	19.30	Koncert Royal Philharmonic Orchestra w ramach cyklu ICE Classic 2020	Centrum Kongresowe ICE
22.03	9.00 zbiórka	Warsztaty na Lotnisku w Balicach	Centrum Edukacji Lotniczej Kraków Airport.
27.03	Od 10.00	Wielkanocna Zbiórka Żywności	Sklep „Biedronka”, ul. Wybickiego

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.