

## Centrum Aktywności Seniorów „Uskrzydleni Wiekciem”

adres: Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

telefon: 798 139 099

e-mail: [cas.rusznikarska@gmail.com](mailto:cas.rusznikarska@gmail.com)

**CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	10:30-18:15
wtorek	10:00-15:00
środa	13:00-18:00
czwartek	9:00-15:00
piątek	10:30-14:30

### OBOWIĄZUJE OD 02.08.2021

#### Harmonogram zajęć stałych- sierpień 2021 r.

Zajęcia online odbywają się platformie ZOOM.US a link do zajęć jest udostępniany po wcześniejszym kontakcie z koordynatorem:

[cas.rusznikarska@gmail.com](mailto:cas.rusznikarska@gmail.com)

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b><u>Poniedziałek</u></b>	9:15-10:00	Gimnastyka twarzy	Zajęcia online
	10:30-12:30	Kawiarenka Seniora	02-16.08 zajęcia odwołane CAS
	12:30- 12:45	Sprawy organizacyjne	CAS
	12:45-14:15	Nordic Walking/ Boule/ Molky 02.08 Boule/ Molky 09.08 Nordic Walking 23.08. Boule/ Molky	Zajęcia plenerowe 16.08 zajęcia odwołane
	14:15-18:15	Sekcja brydżowa	CAS
<b><u>Wtorek</u></b>	10:00- 15:00	Gry stolikowe	CAS
	16:15-18:15	Porady komputerowe	Zajęcia online

<b>Środa</b>	9.00-10.00	Kurs języka włoskiego	Zajęcia online
	10.00-14.00	Sekcja brydżowa	CAS
	13.00-16:00	Kawiarenka Seniora	CAS
<b>Czwartek</b>	9.00-11.00	Decoupage	CAS
	11:00-15:00	Gry stolikowe	CAS
	16.15-18.15	Porady komputerowe	Zajęcia online
<b>Piątek</b>	9.00-10.00	Kurs języka angielskiego	Zajęcia online
	10.30-12.30	Warsztaty wokalne	CAS
	12:35-13.20	Gimnastyka dla Seniora	CAS

zajęcia 20.08 odwołane

### ZAJĘCIA DODATKOWE – sierpień 2021---

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
06-08.08	11:00-18:00	Piknik Krakowski	Park Jordana
07.08	10.00	Życie w średniowiecznym Krakowie- Orfeo i Majnun	Stare Miasto, Plac Szczepański
12.08	10:00	Warsztaty pszczelarskie	Ogród botaniczny UJ
12.08	11:00	Zwiedzanie ogrodu botanicznego UJ	Ogród botaniczny UJ
13-15.08	11:00-18:00	Piknik Krakowski	Park Jordana
15.08	19:00	Letni Ogród Kultury Above the ground + Antoni Krupa i przyjaciele	Dworek Białooprądnicki
19.08	17:00	Dopust Boży- pandemie i kataklizmy oraz jak z nimi walczone. Orfeo i Majnun	Plac św. Ducha
20-22.08	11:00-18:00	Piknik Krakowski	Park Jordana
28.08	09:00	Wycieczka do Zalipia	miejsce zbiórki zostanie wkrótce podane.