

Centrum Aktywności Seniorów „Uskrzydleni Wiekciem”

adres: Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

telefon: 798 139 099

e-mail: cas.rusznikarska@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:30-18:15
wtorek	10:00-15:00
środa	10:30-16:00
czwartek	9:00-11:00 14:00-18:00
piątek	12:00-16:00

OBOWIĄZUJE OD 14.09.2021

Harmonogram zajęć stałych- wrzesień 2021 r.

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

cas.rusznikarska@gmail.com

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<u>Poniedziałek</u>	9:15-10:15	Trening pamięci	Zajęcia online
	10:30-12:30	Kawiarenka Seniora	CAS
	12:30- 12:45	Sprawy organizacyjne	CAS
	12:45-14:15	Nordic Walking/ Boule/ Molky 06.09 Boule/ Molky 13.09 Nordic Walking 20.09. Boule/ Molky 27.09. Nordic Walking	Zajęcia plenerowe- Park Stanisława Wyspiańskiego
	14:15-18:15	Sekcja brydżowa	CAS
<u>Wtorek</u>	10:00- 15:00	Gry stolikowe	CAS
	16:15-18:15	Porady komputerowe	Zajęcia online od 14.09 zajęcia odwołane

<u>Środa</u>	9.00-10.00	Kurs języka włoskiego	Zajęcia online
	10.30-11.30	Kurs języka angielskiego dla średniozaawansowanych	CAS
	11.30-12.30	Kurs języka angielskiego dla początkujących	CAS
	12.35-16.35	Sekcja brydżowa	CAS
<u>Czwartek</u>	9.00-11.00	Decoupage	CAS
	12.45-13.45	Warsztaty dietetyczne	CAS
	14.00-18.00	Gry stolikowe	CAS
<u>Piątek</u>	12.00-12.45	Gimnastyka dla Seniora	CAS
	13.00-16.00	Kawiarenka Seniora	CAS

ZAJĘCIA DODATKOWE – wrzesień 2021---

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
02.09	14:00-20:00	Piknik- Jubileusz 50-lecia DPS	DPS przy ul. Kluzeka
03.09	14:30	„Prawo w codzienności, gdy ma się 60+”	Zajęcia online
04-05.09	11-20:00	Dni Dzielnicy IV Prądnik Biały	Dworek Białoprądnicki
06.09.	14:00	Dyżur- pomoc dla osób 80+	wolontariat Seniorów
07.09	17:00	Zwiedzanie Krakowa online	zajęcia online
11.09	08:15	Wycieczka do Lusławic	zbiórka pod kościołem św. Jadwigi
15.09	18:00	Kino dla Seniora	Kino Kijów
16.09	13:00-15:00	Senioralia- instruktaż Nordic Walking	Park Jordana
21.09	17:00	Zwiedzanie Krakowa online	zajęcia online
22.09	17:00	Spotkanie integracyjne- 6- lecie CAS	CAS
28.09	16:00-18:00	Zwiedzanie Domu Jana Matejki	Miejsce zbiórki: Floriańska 41
30.09	14:00	Dyżur- pomoc dla osób 80+	wolontariat Seniorów