

## 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	10:30-16:00
czwartek	9:00-11:00 14:00-18:00
piątek	12:00-16:00

### OBOWIĄZUJE OD 25.09.2021

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

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b><u>Poniedziałek</u></b>	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/ Gimnastyka z relaksacją	Zajęcia plenerowe- Park im. Stanisława Wyspiańskiego/CAS(przy złej pogodzie)
	14:15-18:15	Sekcja brydżowa	CAS
<b><u>Wtorek</u></b>	10:00- 15:00	Gry stolikowe	CAS

<b>Środa</b>	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
<b>Czwartek</b>	9.00-11.00	Decoupage	CAS
	12:45-13:45	Warsztaty dietetyczne	CAS
	14:00-18:00	Gry stolikowe	CAS
<b>Piątek</b>	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
17.09	18:00	„Płatonow”	Narodowy Teatr Stary
17.09	19:30	„Czartoryska artefakty”	Narodowy Teatr Stary
21.09	17:00	Zwiedzanie Krakowa online	zajęcia online
22.09	17:00	Spotkanie integracyjne- 6- lecie CAS	CAS
25.09	08:45	Wycieczka do Zubrzycy	Parking przy kościele św. Jadwigi
28.09	16:00-18:00	Zwiedzanie Domu Jana Matejki	Miejsce zbiórki: Floriańska 41
29.09	09:00-17:00	VI Mistrzostwa Seniorów	KS „Bronowianka”

30.09	08:30- 15:00	VI Mistrzostwa Seniorów	KS „Bronowianka”
30.09	14:00	Dyżur- pomoc dla osób 80+	wolontariat Seniorów