

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 | 10:30-16:35 |
| czwartek | 9:00-11:00 12:45-18:00 |
| piątek | 12:00-16:00 |

OBOWIAZUJE OD 01.10.2021

Harmonogram zajęć stałych- październik 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 | 25.10 zajęcia odwołane 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 |
| <u>Wtorek</u> | 10:00- 15:00 | Gry stolikowe | CAS |
| | 16:00-18:00 | Porady komputerowe | CAS zajęcia tylko 05.10.21 |

| | | | |
|-----------------|-------------|--|---|
| Środa | 9.00-10.00 | Kurs języka włoskiego | Zajęcia online 06.10.21 zajęcia odwołane |
| | 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 |
| Czwartek | 9.00-11.00 | Decoupage | CAS 14.10.21 zajęcia odwołane |
| | 12:45-13:45 | Warsztaty dietetyczne | CAS |
| | 14:00-18:00 | Gry stolikowe | CAS |
| Piątek | 12:00-12.45 | Gimnastyka dla Seniora | CAS 22.10.21 zajęcia odwołane |
| | 13:00-16:00 | Kawiarenka Seniora | CAS |

ZAJĘCIA DODATKOWE – październik 2021---

| Data | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|--------------|--|---|
| 02.10 | 21:00 | „Summa Lemmologiae” | ICE Kraków |
| 02.10- 03.10 | 19:00, 20:30 | Wieczór ze Starym Teatrem | Jagiellońska 1 |
| 04.10 | 14:00 | Dyżur- pomoc dla osób 80+ | wolontariat Seniorów |
| 04.10 | 17:00 | Wirtualne zwiedzanie Krakowa | zajęcia online |
| 05.10 | 14:00 | Badanie słuchu dla Seniorów | CAS |
| 09.10 | 08:15 | Wycieczka do Muzeum Orkana w Rabce i do Chochołowa | zbiórka na parkingu pod kościołem św. Jadwigi |
| 18.10 | 17:00 | Wirtualne zwiedzanie Krakowa | zajęcia online |
| 29.10 | 14:00 | Dyżur- pomoc dla osób 80+ | wolontariat Seniorów |