

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

### OBOWIĄZUJE OD 21.10.2021

#### 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](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	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
<b><u>Wtorek</u></b>	10:00- 15:00	Gry stolikowe	CAS
	16:00-18:00	Porady komputerowe	CAS zajęcia tylko 05.10.21

<b><u>Środa</u></b>	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
<b><u>Czwartek</u></b>	9.00-11.00	Decoupage	CAS 14.10.21 zajęcia odwołane
	12:45-13:45	Warsztaty dietetyczne	CAS
	14:00-18:00	Gry stolikowe	07.10.21 zajęcia o 13:00 CAS
<b><u>Piątek</u></b>	12:00-12.45	Gimnastyka dla Seniora	CAS 15.10.21 zajęcia odwołane
	13:00-16:00	Kawiarenka Seniora	CAS

### ZAJĘCIA DODATKOWE – październik 2021---

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
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	07:30	Wycieczka do Muzeum Orkana w Rabce i do Chochołowa	zbiórka na parkingu pod kościołem św. Jadwigi
09.10	14:00	Spotkanie integracyjne w Karczmie Siwy Dym	Dojazd autokarem po wizycie w termach.
18.10	17:00	Wirtualne zwiedzanie Krakowa	zajęcia online
21.10	15:00	I Pielgrzymka Seniorów	Sanktuarium Najświętszej Rodziny
29.10	14:00	Dyżur- pomoc dla osób 80+	wolontariat Seniorów