



## 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 02.11.2021**

#### **Harmonogram zajęć stałych- listopad 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.**

<b>Dzień</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
<b><u>Poniedziałek</u></b>	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
	16:00-18:00	Porady komputerowe	CAS zajęcia tylko 09.11.21

<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	05.11.21 zajęcia odwołane CAS

### ZAJĘCIA DODATKOWE – listopad 2021---

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
05.11	12:00	Działania międzypokoleniowe- Gimnastyka dla Seniorów organizowana przez studentów AWF	CAS
08.11	14:00	Dyżur- pomoc dla osób 80+	CAS- wolontariat seniorów
09.11	17:00	Wirtualne zwiedzanie Krakowa	zajęcia online
16.11	15:00-17:00	Zwiedzanie Domu Jana Matejki	zbiórka o 14:55 przed budynkiem muzeum.
23.11	17:00	Wirtualne zwiedzanie Krakowa	zajęcia online
26.11	09:45- 11:45	Rusz głową- Warsztaty Działań Kreatywnych	CAS
30.11	14:00	Dyżur- pomoc dla osób 80+	wolontariat Seniorów