

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

OBOWIĄZUJE OD 29.12.2021

Harmonogram zajęć stałych- grudzień 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>	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	od 13.12 przerwa świąteczna CAS 20.12 zajęcia od 11:30-15:30
<u>Wtorek</u>	10:00- 15:00	Gry stolikowe	CAS
	16:00-18:00	Porady komputerowe	CAS zajęcia tylko 07.12.21

Środa	9.00-10.00	Kurs języka włoskiego	Zajęcia online od 13.12 przerwa świąteczna
	10.30-11.30	Kurs języka angielskiego dla początkujących i średniozaawansowanych	zajęcia online od 13.12 przerwa świąteczna
	12:35-16:35	Sekcja brydżowa	CAS
Czwartek	9.00-10.30	Decoupage	CAS od 13.12 przerwa świąteczna
	12:45-13:45	Warsztaty dietetyczne	CAS od 13.12 przerwa świąteczna
	14:00-18:00	Gry stolikowe	CAS
Piątek	12:00-12.45	Gimnastyka dla Seniora	CAS 03.12.21 zajęcia odwołane
	13:00-17:00	Kawiarenka Seniora	od 13.12 przerwa świąteczna CAS

ZAJĘCIA DODATKOWE – grudzień 2021---

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
03.12	12:00	Działania międzypokoleniowe- Gimnastyka dla Seniorów organizowana przez studentów AWF	CAS
06.12	14:00	Dyżur- pomoc dla osób 80+	CAS- wolontariat seniorów
07.12	17:00	Wirtualne zwiedzanie Krakowa	zajęcia online
09.12	16:00-18:00	Wirtualny spacer po muzeum	zajęcia online
10.12	9:45-11:45	Rusz głową- Warsztaty Działań Kreatywnych	CAS
15.12	10:30-12:30	Warsztaty krawieckie	CAS
17.12	12:00	Działania międzypokoleniowe- Gimnastyka dla Seniorów organizowana przez studentów AWF	CAS
20.12	17:00	Spotkanie opłatkowe	CAS
21.12	17:00	Wirtualne zwiedzanie Krakowa	zajęcia online
29.12	09:30	Wyjazd Koła Wolontariatu do Jeziorkowa	miejsce zbiórki zostanie podane
30.12	14:00	Dyżur- pomoc dla osób 80+	wolontariat Seniorów