



## Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

adres - Rusznikarska14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: [cas.uskrzydleniwiekim@gmail.com](mailto:cas.uskrzydleniwiekim@gmail.com)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

<b>poniedziałek</b>	<b>9:00-18:00</b>
<b>wtorek</b>	<b>12.00-16:15</b>
<b>środa</b>	<b>10:00-15:00</b>
<b>czwartek</b>	<b>9:00-16:00</b>
<b>piątek</b>	<b>10:00-14:00</b>

### O BOWIĄZUJE OD 01.02.2022

#### Harmonogram zajęć stałych – luty 2022

Zajęcia online odbywają się platformie ZOOM.US a link do zajęć jest udostępniany po wcześniejszym kontakcie z koordynatorem: e-mail:

[cas.uskrzydleniwiekim@gmail.com](mailto:cas.uskrzydleniwiekim@gmail.com)

<b>dzień</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>poniedziałek</b>	<b>9:00-10.00</b>	<b>Język angielski – poziom podstawowy</b>	
	<b>10:00-11:00</b>	<b>Język włoski</b>	
	<b>11.45-12.45</b>	<b>Warsztaty dietetyczne</b>	<b>online</b>
	<b>12:45-14:15</b>	<b>Nordic Walking/ Gimnastyka z relaksacją</b>	<b>Zajęcia plenerowe- Park im. St. Wyspiańskiego/CAS</b>

			(przy złej pogodzie)
	14.15-18.00	Sekcja brydżowa	
<b>Wtorek</b>	12.00-14.00	Kawiarenka seniora	
	14.15-16.15	Porady komputerowe	
<b>Środa</b>	10:00-15:00	Sekcja brydżowa	
<b>Czwartek</b>	9.00-11.00	Warsztaty plastyczne decoupage	
	11:00-12:30	Warsztaty wokalne	
	14.00-15.00	Warsztaty dietetyczne	Online wyjątkowo tylko 3 lutego są zajęcia w czwartek
	12.30-16.00	Gry stolikowe	
<b>Piątek</b>	9.30-10.00	Dyżur koordynatora	
	10:00-12:00	Kącik literacki-rozrywki umysłowe	
	12:00-12.45	Gimnastyka dla Seniora	
	12.45-14:00	Kawiarenka Seniora	

### Zajęcia dodatkowe w styczniu 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
------	---------	--------------	-------

8.02	11.00-12.00	<p>Pilotażowy program we współpracy ze Strażą Miejską</p> <p>1. Spotkanie na temat: <i>Straż Miejska Miasta Krakowa. Nieznajomość prawa szkodzi.</i></p> <p>2. Konkurs artystyczny pt. „Zobacz” – grafika lub praca manualna Załącznik nr 1 – Regulamin konkursu</p> <p>3. Praca dziennikarska pt. „Moje otoczenie Nasza sprawa”</p>	<p>Spotkanie prowadzi spec. Artur Ryś</p> <p>Wydział Profilaktyki Straż Miejska Miasta Krakowa</p>
21.02	14.30-18.00	Turniej „Rusz głową”- rozgrywki brydżowe	
22.02	12.00-14.00	Turniej Rusz głową- gry stolikowe, Scrabble	
22.02.	15.30-17.30	Zwiedzanie Muzeum Wyspiańskiego (nowo otwarty oddział MNK w Europeum na placu Generała Władysława Sikorskiego 6)	Spotkanie pod Muzeum

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*