



Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekami

adres - Rusznikarska14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: cas.uskrzydleniwiekami@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00-18:00
wtorek	12:00-16:15
środa	10:00-15:00
czwartek	9:00-16:00
piątek	10:00-14:00

OBOWIĄZUJE OD 10.02.2022

Harmonogram zajęć stałych – luty 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00-10.00	Język angielski – poziom podstawowy	
	10:00-11:00	Język włoski	
	11.30-12.30	Warsztaty z dietetykiem	
	12:45-14:15	Nordic Walking/ Gimnastyka z relaksacją	Zajęcia plenerowe- Park im. St. Wyspiańskiego/CAS (przy złej pogodzie)
	14.15-18.00	Sekcja brydżowa	

Wtorek	12.00-14.00	Kawiarenka Seniora	
	14.15-16.15	Porady komputerowe	
Środa	10:00-15:00	Sekcja brydżowa	
Czwartek	9.00-11.00	Warsztaty plastyczne decoupage	
	11:30-13:00	Warsztaty wokalne	
	13:00-16:00	Gry stolikowe	
Piątek	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 lutym 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
08.02	11:00-12:00	Pilotażowy program we współpracy ze Strażą Miejską 1. Spotkanie na temat: Straż Miejska Miasta Krakowa. Nieznajomość prawa szkodzi. 2. Konkurs artystyczny pt. „Zobacz” – grafika lub praca	Spotkanie prowadzi spec. Artur Rys Wydział Profilaktyki Straż Miejska Miasta Krakowa

		manualna Załącznik nr 1 – Regulamin konkursu 3. Praca dziennikarska pt. „Moje otoczenie Nasza sprawa”	
15.02	19.00	<i>W starym kinie</i> Walentynki z Baletem Cracovia Danza w Teatrze Variete	
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.