



Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

adres - Rusznikarska14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: cas.uskrzydleniwiekciem@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 01.03.2022

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-11:00	Język angielski – poziom podstawowy	
	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	11.00-12.00	Program Straży Miejskiej Warsztaty z Arturem Rysiem	
	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 marcu 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.03	11:00-12:00	Pilotażowy program we współpracy	

		ze Strażą Miejską. Konkurs artystyczny pt. „Zobacz” – grafika lub praca manualna Załącznik nr 1 – Regulamin konkursu 3. Praca dziennikarska pt. „Moje otoczenie Nasza sprawa”	
01.03	20.00	Koncert muzyki klasycznej w ICE Kraków (J.Lisicki gra Chopina)	
01.03	18.00	Zabawa - “Ostatki”	Restauracja Tuzurek, Hotel Wyspiański, ul. Westerplatte
04.03	9.00	Międzypokoleniowe zajęcia: gra na temat wolontariatu pt. <i>Włącz szkołę</i>	
30.03	18.00	Teatr Bagatela przedstawienie "Pensjonat Pana Bielańskiego"	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.