



## Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

adres - Rusznikarska14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: [cas.uskrzydleniwiekciem@gmail.com](mailto:cas.uskrzydleniwiekciem@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>

### OBOWIĄZUJE OD 15.03.2022

#### Harmonogram zajęć stałych – marzec 2022

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

	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”	
<b>01.03</b>	<b>20.00</b>	Koncert muzyki klasycznej w ICE Kraków (J.Lisicki gra Chopina)	
<b>01.03</b>	<b>18.00</b>	Zabawa - “Ostatki”	Restauracja Tuzurek, Hotel Wyspiański, ul. Westerplatte
<b>04.03</b>	<b>9.00</b>	Międzypokoleniowe zajęcia: gra na temat wolontariatu pt. <i>Włącz szkołę</i>	
<b>25.03</b>	<b>16.00-18.00</b>	Spotkanie pt. Sztuka przeciwko przemocy w ramach projektu Art Against Bullying Krakowskiego Centrum Zarządzania i Administracji	
<b>30.03</b>	<b>18.00</b>	Teatr Bagatela przedstawienie "Pensjonat Pana Bielańskiego"	

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*