



## 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 25.04.2022**

### Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 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>

	<b>14.15-18.00</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	
<b>Wtorek</b>	<b>12.00-14.00</b>	<b>Kawiarenka Seniora</b>	
	<b>14.15-16.15</b>	<b>Porady komputerowe</b>	
<b>Środa</b>	<b>10:00-15:00</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	
<b>Czwartek</b>	<b>9.00-11.00</b>	<b>Warsztaty plastyczne decoupage</b>	
	<b>11:30-13:00</b>	<b>Warsztaty wokalne</b>	
	<b>13.00-16:00</b>	<b>Gry stolikowe</b>	
<b>Piątek</b>	<b>9.30-10.00</b>	<b>Dyżur koordynatora</b>	
	<b>10:00-12:00</b>	<b>Kącik literacki-rozrywki umysłowe</b>	
	<b>12:00-12.45</b>	<b>Gimnastyka dla Seniora</b>	
	<b>12.45-14:00</b>	<b>Kawiarenka Seniora</b>	

### Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2022

<b>data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>01.04</b>	<b>10.00</b>	<b>Współpraca z akcją “Otwarta szafa” w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla</b>	

		<b>Niesłyszących przy ul. Grochowej (celowe zbiórki odzieży dla rodzin z Ukrainy)</b>	
<b>05.04</b>	<b>10.00-12.00</b>	<b>Warsztaty rękodzieła (ozdoby wielkanocne)</b>	
<b>11.04</b>	<b>17.00</b>	<b>Wielkanocne jajeczko- spotkanie</b>	
<b>20.04</b>	<b>11.00</b>	<b>“Skarby kapituły krakowskiej” Biblioteka Główna Papieskiego Uniwersytetu, ul. Bobrzyńskiego 10.</b>	
<b>25.04</b>	<b>17.00</b>	<b>Zebranie Koła Wolontariatu</b>	

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*