



Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekem

adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: cas.uskrzydleniwiekem@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	11:30-18:00
wtorek	12:00-16:15
środa	10:00-16:00
czwartek	9:00-11:00 13:00-16:00
piątek	10:00-14:15

OBOWIĄZUJE OD 01.07.2022

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	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	

Środa	14.15-16.15	Porady dotyczące obsługi telefonów, smartfonów, tabletów, komputerów itp.	
	10:00-16:00	Sekcja brydżowa	
Czwartek	9.00-11.00	Warsztaty plastyczne decoupage	
	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	
	12.45-14:15	Kawiarenka Seniora	

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.07		Plenerowe Spotkanie Seniorów Krakowa – Park Jerzmanowskich	

12.07	10.00	Muzeum Narodowe -wystawa szkła, ceramiki i grafiki - zwiedzanie z przewodnikiem	MNK al.3 Maja
14.07		Spacery poznawcze po Krakowie z cyklu „ Miejsca znane i mniej znane” Muzeum Podgórze forty - prowadzi Ryszard Łukasik	
15.07	7.00	Wycieczka do Apilandii	