



## Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

adres - Rusznikarska 14 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>10:30-18:00</b>
<b>wtorek</b>	<b>12:00-16:15</b>
<b>środa</b>	<b>10:00-16:00</b>
<b>czwartek</b>	<b>9:00-11:00</b> <b>13:00-16:00</b>
<b>piątek</b>	<b>10:00-14:15</b>

### OBOWIĄZUJE OD 01.08.2022

### Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2022

<b>dzień</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>poniedziałek</b>	<b>10.30-11.30</b>	<b>Warsztaty z dietetykiem</b>	<b>1 sierpnia-wyjątkowo- będą 2 godz.; od 9.30-11.30</b>
	<b>11:45-13:15</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 dotyczące obsługi telefonów, smartfonów, tabletów, komputerów itp.</b>	
<b>Środa</b>	<b>10:00-16:00</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	
<b>Czwartek</b>	<b>9.00-11.00</b>	<b>Warsztaty plastyczne decoupage</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>12.45-14:15</b>	<b>Kawiarenka Seniora</b>	

### Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2022

<b>data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>02.08</b>	<b>10.00-14.00</b>	<b>Plenerowe Spotkanie Seniorów Krakowa – Park Lotników</b>	
<b>11.08</b>	<b>9.00</b>	<b>Wycieczka do Ogrodów Kapias</b>	<b>Wyjazd spod kościoła św. Jadwigi</b>

<b>30.08</b>	<b>10.00</b>	<b>Muzeum Narodowe - zwiedzanie Galerii Rzemiosła Artystycznego z przewodnikiem</b>	<b>MNK al.3 Maja</b>