



Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: cas.uskrzydleniwiekciem@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:30-18:00
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 26.08.2022

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.30-11.30	Warsztaty z dietetykiem	1 sierpnia-wyjątkowo- będą 2 godz.; od 9.30-11.30
	11:45-13:15	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	
	14.15-16.15	Porady dotyczące obsługi telefonów, smartfonów, tabletów, komputerów itp.	
Środa	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 sierpniu 2022

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

30.08	10.00	Muzeum Narodowe - zwiedzanie Galerii Rzemiosła Artystycznego z przewodnikiem	MNK al.3 Maja
30.08	19.30	Koncert zespołu Il Giardino Armonico	Centrum Kongresowe ICE