



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	10:30-17:30
wtorek	12:00-16:15
środa	10:00-14:00
czwartek	9:00-15.30; 17:00-19:00
piątek	10:00-17.00

O BOWIAŻUJE OD 19.10.2022

Harmonogram zajęć stałych – październik 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.30-11.30	Warsztaty z dietetykiem	
	11:45-13:15	Nordic Walking/ Gimnastyka z relaksacją	Zajęcia plenerowe- Park im. St. Wyspiańskiego/CAS (przy złej pogodzie)
	13.30-17.30	Sekcja brydżowa	
Wtorek	10.30-12.30	Kawiarenka Seniora	
	12.30-14.30	Porady dotyczące obsługi	

		telefonów, smartfonów, tabletów, komputerów itp.	
Środa	10:00-11:00	Język włoski dla początkujących	
	11.00-12.00	Język angielski dla początkujących	
	12.00-13:00.	Język niemiecki dla początkujących	
	13:00-15:00	Warsztaty wokalne (dodatkowe 19.10)	
	17:00-19:00	Warsztaty fotograficzne	
Czwartek	9.00-11.00	Warsztaty plastyczne decoupage	
	11.30-13.30	Warsztaty wokalne	
	13.30-15.30	Gry stolikowe	
Piątek	9.30-10.00	Dyżur koordynatora	
	10:00-12:00	Kącik literacki-rozrywki umysłowe	
	12:00-12.45	Gimnastyka dla Seniora	
	13.00-17.00	Sekcja brydżowa	

Zajęcia dodatkowe w październiku 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.10	9.30-13.00	Piknik Rodzinny "Działajmy razem"	CAS Współpracujmy, ul. Litewska 34
06.10	11:00-17:00	III Festiwal Artystyczny Seniorów	CSW Solvay ul. Zakopiańska 62

07.10	14:00	Warsztaty Centrum Edukacji Ekologicznej „Symbioza”	Zajęcia międzypokoleniowe “Działajmy razem”
09.10	18:00	Spektakl pt. „L do L” Teatr STU	
10.10	19:30	koncert Royal Philharmonic Orchestra	Centrum Kongresowe ICE
11.10	10:00-11:00	Pałac Biskupa Erazma Ciołka -wystawa ikon, oprowadzanie z przewodnikiem	ul. Kanonicza
18.10	10:00	Warsztaty w Centrum Edukacji Przyrodniczej Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie	Zajęcia międzypokoleniowe “Działajmy razem”
19.10	12.30-18.30	Rozśpiewany Kraków - przegląd chórów	ARTzona, Kraków, Osiedle Górali 4
28.10	9.00	Czytanie bajek przedszkolakom	Przedszkole przy ul. Litewskiej 34