



FUNDACJA  
UKRYTE  
SKRZYDŁA

## Centrum Aktywności Seniorów Fruwająca Ryba

adres: Klub Fruwająca Ryba, Os. Na Skarpie 35, 31-910 Kraków

koordynator: Liudmyla Kokhanets, telefon: 794 387 527

e-mail: [l.kokhanets@ukryteskrzydla.pl](mailto:l.kokhanets@ukryteskrzydla.pl)

**Kawiarenka: Poniedziałek - piątek 10:00-14:00**

**CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	10:00-14:00
wtorek	10:00-14:00
środa	10:00-14:00
czwartek	10:00-14:00
piątek	10:00-14:00

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH –grudzień 2022

**Obowiązuje od 13.12.2022**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:30-10:15	Aerobik Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo Boisko obok XVI liceum
	10:30-11:15	Trening rozciągający Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo Boisko obok XVI liceum
	11:30-12:30	Język angielski 1 grupa	Klub Fruwająca Ryba
	12:40-13:40	Język angielski 2 grupa	Klub Fruwająca Ryba
	11:30-13:30	Warsztaty krawieckie	Klub Fruwająca Ryba
Wtorek	10:00-12:00	Język ukraiński	Klub Fruwająca Ryba <b>6, 20,27.12.2022 zajęcia odwołane</b>
	11:45-13:15	Śpiewać każdy może	Klub Fruwająca Ryba 13.12.2022 8:30-10:00 <b>20,27.12.2022 zajęcia odwołane</b>

Środa	9:00-11:00	Trening umyśłu	Online 21,28.12.2022 zajęcia odwołane
	9:30-10:15	Aerobik Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo Boisko obok XVI liceum 21.12.2022 zajęcia odwołane
	10:30-11:15	Trening rozciągający Zajęcia ruchowe	Klub Fruwająca Ryba albo Boisko obok XVI liceum 21.12.2022 zajęcia odwołane
	11:15-12:00	Punkt informacyjno- integracyjny	Klub Fruwająca Ryba 7.12.2022 zajęcia odwołane
	11:00-13:00	Kurs obsługi komputera i urządzeń mobilnych	Klub Fruwająca Ryba 21,28.12.2022 zajęcia odwołane
Czwartek	10:00-11:30	Tenis stołowy	Klub Fruwająca Ryba
	11:30-13:00	Klub gier stolikowych	Klub Fruwająca Ryba
	14:00-15:30	Warsztaty aktywizacyjne	Klub Fruwająca Ryba 1.12.2022 17:00- Andrzejki w Rybie 1.12.2022 17:00-19:15 Andrzejki 8.12.2022 13:00-14:30 Lepienie pierogów wspólnie z CAS dla rozproszonych seniorów 15.12.2022 17:00-18:30 Wigilia w Rybie 22,29.12.2022 zajęcia odwołane
	15:30-16:30	Konsultacje pedagogiczno- psychologiczne	Klub Fruwająca Ryba 1.12.2022 19:15-20:15 8.12.2022 14:30-15:30 15.12.2022 18:30-19:30 22,29.12.2022 zajęcia odwołane
Piątek	10:00-13:00	Kurs pisanie ikon	Klub Fruwająca Ryba 23,30.12.2022 zajęcia odwołane

Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.

### ZAJĘCIA DODATKOWE – grudzień 2022

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
13.12.2022	10:00-12:00	Występ w Domu pomocy społecznej Serdeczna Troska	Kraków, ul Rzepakowa 5-A
14.12.2022	12:00	12:00	Koncert w ICE

16.12.2022	17:00-21:00	Spotkanie Wigilijne	Wspólnie z CAS dla rozproszonych seniorów
19.12.2022	11:30-13:30	Lepienie pierogów dla uchodźców	

**Na wszystkich zajęciach obowiązuje lista obecności.**