



## 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:

<b>poniedziałek</b>	<b>10:30-17:30</b>
<b>wtorek</b>	<b>10:00-15.00</b>
<b>środa</b>	<b>9:00-19:00</b>
<b>czwartek</b>	<b>9:00-17:30</b>
<b>piątek</b>	<b>10:00-17.00</b>

### OBOWIĄZUJE OD 19.01.2023

#### Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2023

<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>od 16.01</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>13.30-17.30</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	
<b>Wtorek</b>	<b>10.00-11.00</b>	<b>Język angielski dla średnio zaawansowanych gr. 1</b>	<b>od 10.01</b>
	<b>11.00-12.00</b>	<b>Język angielski dla średnio</b>	

<b>Środa</b>		<b>zaawansowanych gr.2</b>	
	<b>12.00-13.00</b>	<b>Kawiarenka Seniora</b>	
	<b>13.00-15.00</b>	<b>Porady dotyczące obsługi telefonów, smartfonów, tabletów, komputerów itp.</b>	
	<b>9.00-10.00</b>	<b>Język angielski dla początkujących</b>	
	<b>10.00-11.00</b>	<b>Język włoski dla początkujących</b>	
	<b>11.00-17.00</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	
	<b>17:00-19:00</b>	<b>Warsztaty fotograficzne</b>	
<b>Czwartek</b>	<b>9.00-11.00</b>	<b>Warsztaty plastyczne decoupage</b>	
	<b>11.30-13.30</b>	<b>Warsztaty wokalne</b>	
	<b>13.30-15.30</b>	<b>Kawiarenka Seniora</b>	
	<b>15.30-17.30</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>12:00-13.30</b>	<b>Gimnastyka dla Seniora</b>	
	<b>13.30-17.00</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	

### Zajęcia dodatkowe w styczniu 2023

<b>data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>21.01</b>	<b>19.00</b>	<b>Bagatela śpiewa</b>	<b>Spektakl w Teatrze Bagatela</b>

<b>23.01</b>	<b>15.00-17.00</b>	<b>Dzień Babci i Dziadka</b>	<b>Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 18 w Krakowie</b>
<b>24.01</b>	<b>16.00</b>	<b>Kolędowanie</b>	
<b>27.01</b>	<b>9.00</b>	<b>Czytanie przedszkolakom</b>	<b>Szkoła Podstawowa nr 106</b>
<b>28.01</b>	<b>12.00-21.00</b>	<b>Kulig w Jaworkach k.Szczawnicy</b>	<b>Wyjazd godz. 12.00 spod kościoła św. Jadwigi</b>
<b>29.01</b>	<b>9.00-19.00</b>	<b>WOŚP</b>	