



Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: cas.uskrzydleniwiekiem@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:30-17:30
wtorek	10:00-15.00
środa	9:00-19:00
czwartek	9:00-17:30
piątek	10:00-17.00

OBOWIĄZUJE OD 01.05.2023

Harmonogram zajęć stałych – maj 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.30-11.30	Warsztaty z dietetykiem	
	16.00-17.30	Zajęcia taneczne	Sala Polskiego Związku Działkowców, ul. Makowskiego 1.
Wtorek	13.30-17.30	Sekcja brydżowa	
	10.00-11.30	Zajęcia taneczne	Sala Polskiego Związku Działkowców, ul. Makowskiego 1. 02.05 nie ma zajęć

Środa	12.00-13.00	Kawiarenka Seniora	
	13.00-15.00	Porady dotyczące obsługi telefonów, smartfonów, tabletów, komputerów itp.	02.05 nie ma zajęć
	9.00-10.00	Język angielski dla początkujących	ćwiczenia w sali przy ul. Makowskiego 1 lub w parku
	10.00-11.00	Język włoski dla początkujących	
	12.00-13.30	gimnastyka rehabilitacyjna/nordic walking	
11.00-17.00	Sekcja brydżowa		
17:00-19:00	Warsztaty fotograficzne		
Czwartek	9.00-11.00	Warsztaty plastyczne decoupage	
	11.30-13.30	Warsztaty wokalne	
	13.30-15.30	Kawiarenka Seniora	
	15.30-17.30	Gry stolikowe	
Piątek	9.00-10.00	Trening umysłu gr.1	
	10:00-11:00	Kącik literacki	
	11.00-12.00	Trening umysłu gr.2	
	12:00-13.30	Gimnastyka dla Seniora	
	13.30-17.00	Sekcja brydżowa	

Zajęcia dodatkowe w maju 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.05	13.30	Spotkanie wolontariuszy	
07.05	18.00	Koncert Faceci w Bieli	Krakowskie Forum Kultury, ul.

21.05	19.00	Koncert Capelli Cracoviensis	Mikołajska 2 Teatr im. Juliusza Słowackiego. Koncert w ramach projektu “Działajmy razem” ZSP nr 4
26.05	9.00	Czytanie przedszkolakom	Zespół Szkolno- Przedszkolny nr 18
26.05	8.45	Wycieczka do Żywca	Wyjazd spod kościoła św. Jadwigi
28.05	10.00	Święto Rodziny	Park Lotników Polskich