



## 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:

<b>poniedziałek</b>	<b>10:00-17:30</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 10.10.2023

### Harmonogram zajęć stałych – październik 2023

<b>dzień</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>poniedziałek</b>	<b>10.00-11.30</b>	<b>Basen</b>	<b>Aquapark</b>
	<b>10.00-11.00</b>	<b>Spotkanie z dietetykiem</b>	
	<b>11.00-12.30</b>	<b>Gimnastyka rehabilitacyjna</b>	
	<b>12.30-17.30</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	
<b>Wtorek</b>	<b>11.00-12.00</b>	<b>Kącik literacki</b>	
	<b>12.10-13.10</b>	<b>Język angielski</b>	
	<b>13.10-15.10</b>	<b>Warsztaty wokalne</b>	

<b>Środa</b>	<b>10.00-17.00</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>W systemie co dwa tygodnie (12.10, 26.10)</b>
	<b>11.30-13.30</b>	<b>Porady komputerowe, obsługi smartfonów itp.</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>10:00-11:00</b>	<b>Trening umysłu gr.1</b>	
	<b>11.00-12.00</b>	<b>Trening umysłu gr.2</b>	
	<b>12.00-12.45</b>	<b>Gimnastyka rehabilitacyjna</b>	
	<b>14.00-17.00</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	

### Zajęcia dodatkowe w październiku 2023

<b>data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>06.10</b>	<b>11.00-17.00</b>	<b>IV Festiwal Artystyczny Seniorów</b>	<b>Sala Widowiskowa Kościoła Św. Jadwigi</b>
<b>10.10</b>	<b>11.00</b>	<b>Wawel zaginiony-spotkania dla seniorów</b>	<b>Zamek na Wawelu</b>
<b>11.10</b>	<b>19.00</b>	<b>Balet Kopciuszek</b>	<b>Teatr Variete</b>
<b>18.10</b>	<b>11.00-15.00</b>	<b>Przeгляд chórów Rozśpiewany Kraków</b>	<b>sala ARTZona os.Górali 4</b>
<b>27.10</b>	<b>9.00</b>	<b>Czytanie na dywanie Seniorzy czytają przedszkolakom</b>	<b>Zespół Szkolno- Przedszkolny nr 18</b>