



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:

poniedziałek	9.45-18.00
wtorek	11:00-15.10
środa	10:00-19:00
czwartek	9:00-17:30
piątek	10:00-18.00

O B O W I A Ż U J E O D 0 2 . 2 0 2 4

Harmonogram zajęć stałych – luty 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.00-11.00	Spotkanie z dietetykiem	5 i 19 lutego
	11.00-11.45	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	12.00-14.00	Kawiarenka seniora	
	14.00-18.00	Sekcja brydżowa	
Wtorek	11.00-12.30	Basen	Aquapark
	12.10-13.10	Język angielski	
	13.10-15.10	Warsztaty wokalne	

Środa	10.00-17.00	Sekcja brydżowa	
	17.00-19.00	Warsztaty fotograficzne	
Czwartek	9.00-11.00	Warsztaty plastyczne decoupage	
	11.30-13.30	Kawiarenka Seniora	
	13.30-15.30	Porady komputerowe, obsługi smartfonów itp.	
	15.30-17.30	Gry stolikowe	
Piątek	10:00-11:00	Trening umysłu gr.1	
	11.00-12.00	Trening umysłu gr.2	
	12.00-13.30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	14.00-18.00	Sekcja brydżowa	

Zajęcia dodatkowe w lutym 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
09.02	10.00-12.00	Wyjście do Kina Mikro na seans "Cudowny chłopak. Biały ptak" (nowość, premiera polska na początku lutego) oraz zwiedzanie kabiny operatora w celu zapoznania się z techniczną stroną projekcji kinowej, pracą operatora, dźwiękowca itp. (działanie kina "od kuchni")	W ramach międzypokoleniowego projektu "Działajmy razem"
11.02	16.00-20.00	Karnawałowa Potancówka	os. Wysokie 6 Hala Widowiskowo Sportowa w III LO w Krakowie
12.02	12.30-14.00	Warsztaty z wykonania masek weneckich z pomocą studentki z Wydziału Malarstwa UP	W ramach międzypokoleniowego projektu "Działajmy razem"

12.02	16.00	Śledzik	
27.02	10.00-12.00	Warsztaty "Filmowe impresje - film i komiks, czyli moje alter ego"	<p>W ramach międzypokoleniowego projektu "Działajmy razem"</p> <p>Warsztaty odbywają się w siedzibie firmy Grupa Aktywni przy ul. Mazowieckiej 16.</p>
29.02	11.00	Przedmioty. Galeria Designu Polskiego XX i XXI wieku w Kamienicy Szolayskich, pl. Szczepański 9	Zwiedzanie z przewodnikiem