



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	9.00-18.00
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 5 . 2 0 2 4

Harmonogram zajęć stałych – maj 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-11.00	Spotkanie z dietetykiem	
	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 maj 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
15.05	10.00	Zwiedzanie Muzeum Witraży	
21.05	16.00	Muzeum Mehoffera- oprowadza historyk sztuki	
26.05	10.00	Święto Rodziny Krakowskiej	
29.05	10.00	“Kaplica Sykstyńska”-wystawa multimedialna	ul. Jana i Jędrzeja Śniadeckich 15