



## Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: cas.uskrzydleniwikiem@gmail.com

**CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:**

<b>poniedziałek</b>	<b>11.00-18.00</b>
<b>wtorek</b>	<b>11:00-15.10</b>
<b>środa</b>	<b>10:00-19:00</b>
<b>czwartek</b>	<b>9:00-17:30</b>
<b>piątek</b>	<b>10:00-18.00</b>

**OBOWIĄZUJE OD 13. 05.2024**

### Harmonogram zajęć stałych – maj 2024

<b>dzień</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>poniedziałek</b>	<b>11.00-11.45</b>	<b>Gimnastyka rehabilitacyjna</b>	
	<b>12.00-14.00</b>	<b>Kawiarenka seniora</b>	
	<b>14.00-18.00</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	
<b>Wtorek</b>	<b>11.00-12.30</b>	<b>Basen-aqua aerobik</b>	<b>Aquapark</b>
	<b>12.10-13.10</b>	<b>Język angielski</b>	
	<b>13.10-15.10</b>	<b>Warsztaty wokalne</b>	
	<b>15.00-16.00</b>	<b>Kawiarenka Seniora</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>11.30-13.30</b>	<b>Kawiarenka Seniora</b>	
	<b>13.30-15.30</b>	<b>Porady komputerowe, obsługi smartfonów itp.</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>12.00-13.30</b>	<b>Gimnastyka rehabilitacyjna</b>	
	<b>14.00-18.00</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	

### Zajęcia dodatkowe w maju 2024

<b>data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>15.05</b>	<b>10.00-11.00</b>	<b>Zwiedzanie Muzeum Witraży</b>	<b>al. Zygmunta Kraśińskiego 23</b>
<b>21.05</b>	<b>16.00-18.00</b>	<b>Muzeum Mehoffera- oprowadza historyk sztuki</b>	<b>ul. Krupnicza 26</b>
<b>22.05</b>	<b>9.00-wycieczka całodzienna</b>	<b>Wycieczka do Ogrodów Kapias</b>	<b>Wyjazd spod kościoła św. Jadwigi</b>
<b>26.05</b>	<b>10.00-15.00</b>	<b>Święto Rodziny Krakowskiej</b>	<b>Tauron Arena</b>
<b>26.05</b>	<b>17.00-20.00</b>	<b>Festiwal Muzyki Filmowej Wolontariat międzypokoleniowy w ramach projektu "Działajmy razem" SP 36 w Krakowie</b>	<b>Tauron Arena</b>
<b>29.05</b>	<b>10.00-11.00</b>	<b>"Kaplica Sykstyńska"-wystawa multimedialna</b>	<b>ul. Jana i Jędrzeja Śniadeckich 15</b>