



Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: cas.uskrzydleniwiekciem@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00-18.00
wtorek	9:00-15.10
środa	10:00-19:00
czwartek	9:00-17:30
piątek	10:00-18.00

OBOWIĄZUJE OD 14. 09.2024

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.00 - 10.00	Spotkanie z psychologiem-wykład	23.09
	10.00-11.00	Dietetyka	od 16.09
	11.40-12.40	Kurs języka angielskiego	
	14.00-18.00	Sekcja brydżowa	
Wtorek	9.00-10.30	Warsztaty wokalne-chór	
	11.00-12.30	Gimnastyka	

Wtorek	12.30-14.30	Kawiarenka	
Środa	10.00-17.00 17.00-18.00 18.00-19.00	Sekcja brydżowa Warsztaty fotograficzne Mała poligrafia	
Czwartek	9.00-12.00	Warsztaty plastyczne decoupage	
	13.00-15.00	Porady komputerowe, obsługi smartfonów itp.	
	15.00-17.00	Kawiarenka	
Piątek	10:00-11:00	Trening umysłu gr.1	
	11.00-12.00	Trening umysłu gr.2	
	12.00-13.30	Gimnastyka	
	14.00-18.00	Sekcja brydżowa	

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
16.09	9.00-10.00	Spotkanie z psychologiem	wykład
06.09	11.00-17.00	Senioralia	Park Jordana
10.09	17.00	Świętujemy rocznicę Klubu	
14.09	Wycieczka całodniowa	Wycieczka do Rudna	

15.09	15.00-21.00	Dni Seniora w Dzielnicy IV	Teren Dworku Białoprądnickiego
26-27.09		Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	Stadion „Bronowianka”