



## 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:

<b>poniedziałek</b>	<b>9.00-18.00</b>
<b>wtorek</b>	<b>9:00-15.10</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 18. 09.2024**

**Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2024**

<b>dzień</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>9.00 - 10.00</b>	<b>Spotkanie z psychologiem-wykład</b>	<b>23.09</b>
	<b>10.00-11.00</b>	<b>Dietetyka</b>	<b>od 16.09</b>
	<b>11.40-12.40</b>	<b>Kurs języka angielskiego</b>	
	<b>14.00-18.00</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	
<b>Wtorek</b>	<b>9.00-10.30</b>	<b>Warsztaty wokalne-chór</b>	
	<b>10.30-12.00</b>	<b>Gimnastyka</b>	
<b>Wtorek</b>	<b>12.00-14.00</b>	<b>Kawiarenka</b>	

<b>Środa</b>	<b>10.00-17.00</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	
	<b>17.00-18.00</b>	<b>Warsztaty fotograficzne</b>	
	<b>18.00-19.00</b>	<b>Mała poligrafia</b>	
<b>Czwartek</b>	<b>9.00-12.00</b>	<b>Warsztaty plastyczne decoupage</b>	<b>26.09 Początek akcji: robimy żonkile dla Hospicjum</b>
	<b>13.00-15.00</b>	<b>Porady komputerowe, obsługi smartfonów itp.</b>	
	<b>15.00-17.00</b>	<b>Kawiarenka</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</b>	
	<b>14.00-18.00</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	

### Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2024

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

<b>15.09</b>	<b>15.00-21.00</b>	<b>Dni Seniora w Dzielnicy IV</b>	<b>Teren Dworku Białoprądnickiego</b>
<b>18-19.09</b>		<b>Pomoc dla Powodźian Zbiórka rzeczy</b>	
<b>26-27.09</b>		<b>Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa</b>	<b>Stadion "Bronowianka"</b>