

## Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: cas.uskrzydleniwiekim@gmail.com

**OBOWIĄZUJE OD 01.12.2024**

### Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	10.00-11.30	Warsztaty wokalne-chór	
	11.40-12.40	Kurs języka angielskiego	
	13.30-17.30	Sekcja brydżowa	
Wtorek	11.00-12.30	Aqua aerobik-basen	Aquapark
	11.30-13.30	Kawiarenka	
	15.30-16.30	Spotkanie z dietetykiem	
Środa	9.45-11.15	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	11.30-17.30	Sekcja brydżowa	
Czwartek	9.00-12.00	Warsztaty plastyczne decoupage	
	12.00-14.00	Porady komputerowe, obsługi smartfonów itp.	
	14.00-17.00	Gry stolikowe	
Piątek	10:00-11:00	Trening umysłu gr.1	
	11.00-12.00	Trening umysłu gr.2	

	<b>12.00-13.30</b>	<b>Gimnastyka rehabilitacyjna</b>	
	<b>14.00-18.00</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	

### Zajęcia dodatkowe w grudniu 2024

<b>data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>03.12</b>	<b>15.00-17.00</b>	<b>Festiwal Przetworów Domowych</b>	<b>CAS ul. Dunajewskiego 5.</b>
<b>03.12</b>	<b>16.00</b>	<b>Koncert z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych</b>	<b>Małą Hala w Tauron Arenie</b>
<b>04.12</b>	<b>12.00 16.00</b>	<b>Koncert dla Seniorów</b>	<b>ICE</b>
<b>05.12</b>	<b>17.00</b>	<b>Prelekcja Artura Wildhardta pt. „Ile razy można wejść na Mount Everest w ciągu miesiąca?”</b>	<b>Biblioteka przy ul. Opolskiej</b>
<b>06.12</b>	<b>10.00-14.00</b>	<b>III Przegląd chórów i zespołów śpiewających osób w wieku emerytalnym „Rozśpiewany Kraków”</b>	<b>Domu Kultury im. K. Norwida w strefie Artzona os.Górali 4</b>
<b>07.12</b>	<b>9.00-17.00</b>	<b>Wycieczka do Lanckorony</b>	
<b>10.12</b>	<b>17.00</b>	<b>Spotkanie oplatkowe</b>	
<b>10.12</b>	<b>10.00-11.30</b>	<b>Konferencja „Zadbaj o Swoje serce po czterdziestce – Małopolski program profilaktyki choroby niedokrwiennej serca”</b>	<b>Centrum Konferencyjne Krakowskiego Szpitala Specjalistycznego im. św. Jana Pawła II ul. Prądnicka 80</b>
<b>13.12</b>	<b>15.00</b>	<b>Projekt “Działajmy razem” pt. Życie na zielono – część I – ogórek i truskawka.</b>	<b>Szkoła Podstawowa nr 106, ul. Litewska 34</b>

1.12-17.12		<b>Zbiórka karmy i rzeczy na rzecz Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt</b>	
------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------	--