

## Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: cas.uskrzydleniwiekim@gmail.com

**OBOWIĄZUJE OD 13.12.2024**

### 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	
	12.00-13.30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	14.00-18.00	Sekcja brydżowa	

## Zajęcia dodatkowe w grudniu 2024

<b>data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
03.12	15.00-17.00	Festiwal Przetworów Domowych	CAS ul. Dunajewskiego 5.
03.12	16.00	Koncert z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych	Mała Hala w Tauron Arenie
04.12	12.00 16.00	Koncert dla Seniorów	ICE
05.12	17.00	Prelekcja Artura Wildhardta pt. „Ile razy można wejść na Mount Everest w ciągu miesiąca?”	Biblioteka przy ul. Opolskiej
06.12	10.00-14.00	III Przegląd chórów i zespołów śpiewających osób w wieku emerytalnym „Rozśpiewany Kraków”	Domu Kultury im. K. Norwida w strefie Artzona os.Górali 4
07.12	9.00-17.00	Wycieczka do Lanckorony	
10.12	17.00	Spotkanie oplatkowe	
10.12	10.00-11.30	Konferencja „Zadbaj o Swoje serce po czterdziestce – Małopolski program profilaktyki choroby niedokrwiennej serca”	Centrum Konferencyjne Krakowskiego Szpitala Specjalistycznego im. św. Jana Pawła II ul. Prądnicka 80
13.12	15.00	Projekt “Działajmy razem” pt. Życie na zielono – część I – ogórek i truskawka.	Szkoła Podstawowa nr 106, ul. Litewska 34
13.12	14.00	Tworzenie kartek świątecznych wspólnie z przedszkolakami	Przedszkole nr 47

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