



FUNDACJA  
UKRYTE  
SKRZYDŁA

## Centrum Aktywności Seniorów **CAS KOPANIEC**

adres: Syrachowska 1; 31-997 Kraków

telefon: Koordynatora 789 660 514

e-mail: [biuro@ukryteskrzydla.pl](mailto:biuro@ukryteskrzydla.pl)

**CAS KOPANIEC** jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9-14
wtorek	9-14
środa	9-14
czwartek	12-17
piątek	9-14

**OBOWIĄZUJE OD 16.12.2024 r**

### **HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH w–grudniu 2024 roku**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek -</b>	<b>9-11</b>	<b>Zaj gimnastyczne dla seniorów</b>	23.12. zajęcia prowadzone wolontryjnie
	<b>11.45-14</b>	<b>Język angielski</b>	30.12. zajęcia prowadzone wolontryjnie
<b>Wtorek -</b>	<b>10-12</b>	<b>Kreatywność</b>	
	<b>12-14</b>	<b>Muzykoterapia</b>	
<b>Środa -</b>	<b>10.30-12</b>	<b>Jak psychologia ułatwia życie</b>	
	<b>13-14</b>	<b>Obsługa internetu w komórce</b>	
<b>Czwartek -</b>	<b>12-14</b>	<b>Aktywny senior</b>	W dniu 5.12zajęcia odwołane
	<b>14.15-17</b>	<b>Zaj taneczne</b>	W dniu 5.12 zaj odwołane

<b>Piątek -</b>	<b>10-12</b>	<b>Slow jogging Smovey</b>	
	<b>12-14</b>	<b>Gry klubowe</b>	
<b>Sobota</b>	<b>13-14</b>	<b>Aqua aerobik</b>	<b>Zajęcia na basenie os Kolorowe</b>

### **ZAJĘCIA DODATKOWE –w grudniu 2024 roku**

**Kawiarenka otwarta jest od 9.00 z wyjątkiem czwartku**

**We czwartek kawiarenka jest czynna od 12.00**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>3.12</b>	<b>16</b>	<b>Wyjście do Tauron Arena</b>	<b>koncert</b>
<b>4.12</b>	<b>12 i 16</b>	<b>Wyjście do ICE</b>	<b>koncert</b>
<b>5.12</b>	<b>9- 17</b>	<b>Wycieczka</b>	<b>Wyjazd z ul Syrachowskiej</b>
<b>14.12</b>	<b>12-15.30</b>	<b>Wyjście do Muzeum</b>	<b>Spotykamy się na przystanku Tramwajowym św Gertrudy</b>
<b>14.12</b>	<b>16-20</b>	<b>Spotkanie wigilijne</b>	<b>Wyjazd do Wróżeńic</b>
<b>20.12</b>	<b>16-20</b>	<b>opłatek</b>	<b>Spotkanie organizowane wolontaryjnie</b>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*