

Centrum Aktywności Seniorów „Uskrzydleni Wiekciem”

adres: Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

telefon: 798 139 099

e-mail: cas.rusznikarska@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:30-18:15
wtorek	10:00-15:00
środa	10:30-16:35
czwartek	9:00-11:00 12:45-18:00
piątek	12:00-16:00

OBOWIAZUJE OD 24.11.2021

Harmonogram zajęć stałych- listopad 2021 r.

Zajęcia online odbywają się platformie ZOOM.US a link do zajęć jest udostępniany po wcześniejszym kontakcie z koordynatorem:

cas.rusznikarska@gmail.com

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10:30-12:30	Kawiarenka Seniora	CAS
	12:30- 12:45	Sprawy organizacyjne	CAS
	12:45-14:15	Nordic Walking/ Gimnastyka z relaksacją	Zajęcia plenerowe- Park im. Stanisława Wyspiańskiego/CAS(przy złej pogodzie)
	14:15-18:15	Sekcja brydżowa	CAS
Wtorek	10:00- 15:00	Gry stolikowe	CAS
	16:00-18:00	Porady komputerowe	CAS zajęcia tylko 09.11.21

Środa	9.00-10.00	Kurs języka włoskiego	Zajęcia online 3.11 zajęcia odwołane
	10.30-11.30	Kurs języka angielskiego dla średniozaawansowanych	CAS 24.11 zajęcia odwołane
	11.30-12.30	Kurs języka angielskiego dla początkujących	CAS 24.11 zajęcia odwołane
	12:35-16:35	Sekcja brydżowa	CAS
Czwartek	9.00-11.00	Decoupage	CAS
	12:45-13:45	Warsztaty dietetyczne	CAS
	14:00-18:00	Gry stolikowe	CAS
Piątek	12:00-12.45	Gimnastyka dla Seniora	CAS 05.11.21 zajęcia odwołane
	13:00-16:00	Kawiarenka Seniora	CAS
	14:00-18:00	Gry stolikowe	CAS zajęcia tylko 12.11.21

ZAJĘCIA DODATKOWE – listopad 2021---

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
05.11	12:00	Działania międzypokoleniowe- Gimnastyka dla Seniorów organizowana przez studentów AWF	CAS zajęcia odwołane
08.11	14:00	Dyżur- pomoc dla osób 80+	CAS- wolontariat seniorów
09.11	17:00	Wirtualne zwiedzanie Krakowa	zajęcia online
10.11	17:00	Patriotyczne Śpiewogranie- spotkanie integracyjne	CAS
15.11	17:30	Koncert Stypendystów Twórczych Miasta Krakowa	Pałac Sztuki, Plac Szczepański 4
16.11	15:00-17:00	Zwiedzanie Domu Jana Matejki	zbiórka o 14:55 przed budynkiem muzeum.
23.11	17:00	Wirtualne zwiedzanie Krakowa	zajęcia online
23.11	19:00	Koncert Penderecki- 88. rocznica urodzin	ICE Kraków
26.11	09:45- 11:45	Rusz głową- Warsztaty Działań Kreatywnych	CAS
29.11	12:00-13:30	Konferencja podsumowująca działania na rzecz seniorów	online
29.11	18:00	Andrzejki- spotkanie integracyjne	CAS
30.11	14:00	Dyżur- pomoc dla osób 80+	wolontariat Seniorów