



Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekem

adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: cas.uskrzydleniwiekem@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:30-17:30
wtorek	12:00-16:15
środa	10:00-14:00
czwartek	9:00-15.30
piątek	10:00-17.00

OBOWIĄZUJE OD 01.09.2022

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.30-11.30	Warsztaty z dietetykiem	
	11:45-13:15	Nordic Walking/ Gimnastyka z relaksacją	Zajęcia plenerowe- Park im. St. Wyspiańskiego/CAS (przy złej pogodzie)
	13.30-17.30	Sekcja brydżowa	
Wtorek	12.00-14.00	Kawiarenka Seniora	
	14.15-16.15	Porady dotyczące obsługi	

		telefonów, smartfonów, tabletów, komputerów itp.	
Środa	10:00-11:00	Język włoski dla początkujących	
	11:00-12:00	Język angielski dla początkujących	
	12:00-14:00	Kawiarenka Seniora	
Czwartek	9.00-11.00	Warsztaty plastyczne decoupage	od 08.09
	11.30-13.30	Warsztaty wokalne	
	13.30-15.30	Gry stolikowe	
Piątek	9.30-10.00	Dyżur koordynatora	
	10:00-12:00	Kącik literacki-rozrywki umysłowe	
	12:00-12.45	Gimnastyka dla Seniora	
	13.00-17.00	Sekcja brydżowa	

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2022

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3-4.09	17.30-20.30	Dni Dzielnicy IV	Plener Dworku Białoprądnickiego
3.09	12.00-16.00	Plenerowe Spotkanie Seniorów Kolejowym Klubie Wodnym 1929 przy ulicy Księcia Józefa 24a.	Dojazd z Salvatora autobusem nr 209 i 239 lub 259 lub 109 z przystanku przy Muzeum Narodowym w kierunku Bielany.
13.09	10.00-11.00	Wystawa: <i>Przedmioty. Galeria</i>	Kamienica

		<i>designu polskiego</i>	Szolańskich, Plac Szczepański
19-20.09		Mistrzostwa Krakowa Seniorów o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	Klub sportowy "Bronowianka" przy ulicy Zarzecze 124 a
23.09 23.09	10.00-14.00	Dni otwarte klubu Senioralia Stowarzyszenia MANKO	