



## 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:

<b>poniedziałek</b>	<b>10:30-17:30</b>
<b>wtorek</b>	<b>10:00-15.00</b>
<b>środa</b>	<b>9:00-19:00</b>
<b>czwartek</b>	<b>9:00-17:30</b>
<b>piątek</b>	<b>10:00-17.00</b>

### OBOWIĄZUJE OD 26.05.2023

#### Harmonogram zajęć stałych – maj 2023

<b>dzień</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>poniedziałek</b>	<b>10.30-11.30</b>	<b>Warsztaty z dietetykiem</b>	
	<b>16.00-17.30</b>	<b>Zajęcia taneczne</b>	<b>Sala Polskiego Związku Działkowców, ul. Makowskiego 1.</b>
	<b>13.30-17.30</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	
<b>Wtorek</b>	<b>10.00-11.30</b>	<b>Zajęcia taneczne</b>	<b>Sala Polskiego Związku Działkowców, ul.</b>

			<b>Makowskiego 1.</b> <b>02.05 nie ma zajęć</b>
	<b>12.00-13.00</b>	<b>Kawiarenka Seniora</b>	
	<b>13.00-15.00</b>	<b>Porady dotyczące obsługi telefonów, smartfonów, tabletów, komputerów itp.</b>	<b>02.05 nie ma zajęć</b>
<b>Środa</b>	<b>9.00-10.00</b>	<b>Język angielski dla początkujących</b>	<b>ćwiczenia w sali przy ul. Makowskiego 1 lub w parku</b>
	<b>10.00-11.00</b>	<b>Język włoski dla początkujących</b>	
	<b>12.00-13.30</b>	<b>gimnastyka rehabilitacyjna/nordic walking</b>	
	<b>11.00-17.00</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	
	<b>17:00-19:00</b>	<b>Warsztaty fotograficzne</b>	
<b>Czwartek</b>	<b>9.00-11.00</b>	<b>Warsztaty plastyczne decoupage</b>	
	<b>11.30-13.30</b>	<b>Warsztaty wokalne</b>	
	<b>13.30-15.30</b>	<b>Kawiarenka Seniora</b>	
	<b>15.30-17.30</b>	<b>Gry stolikowe</b>	
<b>Piątek</b>	<b>9.00-10.00</b>	<b>Trening umysłu gr.1</b>	
	<b>10:00-11:00</b>	<b>Kącik literacki</b>	
	<b>11.00-12.00</b>	<b>Trening umysłu gr.2</b>	
	<b>12:00-13.30</b>	<b>Gimnastyka dla Seniora</b>	
	<b>13.30-17.00</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	

### Zajęcia dodatkowe w maju 2023

<b>data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
-------------	----------------	---------------------	--------------

<b>07.05</b>	<b>18.00</b>	<b>Koncert Faceci w Bieli</b>	<b>Krakowskie Forum Kultury, ul. Mikołajska 2</b>
<b>11.05</b>	<b>13.30-14.30</b>	<b>Spotkanie wolontariuszy</b>	
<b>21.05</b>	<b>19.00</b>	<b>Koncert Capelli Cracoviensis</b>	<b>Teatr im. Juliusza Słowackiego. Koncert w ramach projektu "Działajmy razem" ZSP nr 4</b>
<b>26.05</b>	<b>9.00</b>	<b>Czytanie przedszkolakom</b>	<b>Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 18</b>
<b>26.05</b>	<b>8.45</b>	<b>Wycieczka do Żywca</b>	<b>Wyjazd spod kościoła św. Jadwigi</b>
<b>27.05</b>	<b>od 12.00</b>	<b>Piknik sportowo - taneczny dla seniorów</b>	<b>Międzyszkolny Ośrodek Sportowy Kraków "Wschód" os. Szkolne 39.</b>
<b>28.05</b>	<b>10.00</b>	<b>Święto Rodziny</b>	<b>Park Lotników Polskich</b>