



## Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

kontakt – tel. 511200011

e-mail: [cas.uskrzydleniwiekciem@gmail.com](mailto:cas.uskrzydleniwiekciem@gmail.com)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

<b>poniedziałek</b>	<b>10:00-17:30</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 01.09.2023

#### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2023

<b>dzień</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>poniedziałek</b>	<b>10.00-11.30</b>	<b>Basen</b>	<b>Aquapark</b>
	<b>10.00-11.00</b>	<b>Spotkanie z dietetykiem</b>	
	<b>11.00-12.30</b>	<b>Gimnastyka rehabilitacyjna</b>	
	<b>12.30-17.30</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	
<b>Wtorek</b>	<b>9.10-12.10</b>	<b>Kawiarenka Seniora</b>	
	<b>12.10-13.10</b>	<b>Język angielski</b>	
	<b>13.10-15.10</b>	<b>Porady dotyczące obsługi telefonów, smartfonów, tabletów, komputerów itp.</b>	<b>Zajęcia od 12.09 w systemie co dwa tygodnie</b>

<b>Środa</b>	<b>10.00-17.00</b> <b>17.00-19.00</b>	<b>Sekcja brydżowa</b> <b>Warsztaty fotograficzne</b>	
<b>Czwartek</b>	<b>9.00-11.00</b> <b>11.30-13.30</b> <b>13.30-15.30</b> <b>15.30-17.30</b>	<b>Warsztaty plastyczne</b> <b>decoupage</b> <b>Warsztaty wokalne</b> <b>Kawiarenka Seniora</b> <b>Gry stolikowe</b>	
<b>Piątek</b>	<b>9.00-10.00</b> <b>10:00-11:00</b> <b>11.00-12.00</b> <b>12.00-12.45</b> <b>14.00-17.00</b>	<b>Trening umysłu gr.1</b> <b>Kącik literacki</b> <b>Trening umysłu gr.2</b> <b>Gimnastyka rehabilitacyjna</b> <b>Sekcja brydżowa</b>	

### Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2023

<b>data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>01.09</b>	<b>10.00</b>	<b>Senioralia</b>	<b>Rynek Główny; Park Jordana</b>
<b>2-3.09</b>	<b>10.30-19.00</b>	<b>Dni Dzielnicy IV</b>	<b>Plener Dworku Białoprądnickiego</b>
<b>10.09</b>	<b>16.00</b>	<b>Artyści z Krakowa. II Grupa Krakowska. Oprowadzanie z przewodnikiem</b>	<b>MOCAK, ul. Lipowa 4</b>
<b>20.09</b>	<b>10.00</b>	<b>Olimpiada sportowa Przedszkolaka</b>	<b>Zespół Szkolno-</b>

		<b>działania międzypokoleniowe</b>	<b>Przedszkolny nr 18</b>
<b>27-28.09</b>	<b>10.00</b>	<b>Mistrzostwa Sportowe Seniorów o puchar Prezydenta Miasta Krakowa</b>	<b>Stadion "Bronowianki"</b>
<b>29.09</b>	<b>19.00</b>	<b>Yasmina Reza "Sztuka"</b>	<b>Scena pod Ratuszem</b>