



## Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

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>9.00-18.00</b>
<b>wtorek</b>	<b>11:00-15.10</b>
<b>środa</b>	<b>10:00-19:00</b>
<b>czwartek</b>	<b>9:00-17:30</b>
<b>piątek</b>	<b>10:00-18.00</b>

**OBOWIĄZUJE OD 04.2024**

**Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2024**

<b>dzień</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>poniedziałek</b>	<b>10.00-11.00</b>	<b>Spotkanie z dietetykiem</b>	
	<b>11.00-11.45</b>	<b>Gimnastyka rehabilitacyjna</b>	
	<b>12.00-14.00</b>	<b>Kawiarenka seniora</b>	
	<b>14.00-18.00</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	
<b>Wtorek</b>	<b>11.00-12.30</b>	<b>Basen</b>	<b>Aquapark</b>
	<b>12.10-13.10</b>	<b>Język angielski</b>	
	<b>13.10-15.10</b>	<b>Warsztaty wokalne</b>	

<b>Środa</b>	<b>10.00-17.00</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>Kawiarenka Seniora</b>	
	<b>13.30-15.30</b>	<b>Porady komputerowe, obsługi smartfonów itp.</b>	
	<b>15.30-17.30</b>	<b>Gry stolikowe</b>	
<b>Piątek</b>	<b>10:00-11:00</b>	<b>Trening umysłu gr.1</b>	
	<b>11.00-12.00</b>	<b>Trening umysłu gr.2</b>	
	<b>12.00-13.30</b>	<b>Gimnastyka rehabilitacyjna</b>	
	<b>14.00-18.00</b>	<b>Sekcja brydżowa</b>	

### Zajęcia dodatkowe w kwiecień 2024

<b>data</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
<b>03.04</b>	<b>10.00</b>	<b>VAN GOGH -wystawa multimedialna</b>	<b>Hangar Czyżyny, os. II Pułku Lotniczego 26 a</b>
<b>13.04</b>	<b>16.30-19.30</b>	<b>Potańcówka dla Seniorów</b>	<b>Hala Sportowa przy Szkołe Podstawowej nr 89 os. Piastów 34A</b>
<b>20.04</b>	<b>18.00</b>	<b>Faceci w bieli i Diva - Największe przeboje światowej klasyki</b>	<b>Krakowskie Forum Kultury, ul.</b>

			<b>Mikołajska 2</b>
<b>23.04</b>	<b>9.00</b>	<b>Termy Chocholowskie</b>	<b>Wyjazd spod kościoła św.Jadwigi</b>
<b>26.04</b>	<b>19.15</b>	<b>“Boeing, Boeing odlotowe narzeczone</b>	<b>Teatr Bagatela</b>