

|  |                                                                                                                                         |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Centrum Aktywności Seniorów</b><br><b>WRÓBLOWIANKA</b><br>ul. Wróblowicka 58 <span style="float: right;">telefon: 600 051 651</span> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Centrum Aktywności Seniorów Wróblowianka**

adres - Kraków 30-698 ul. Wróblowicka 58

kontakt – tel. 600 051 651

e-mail : [jagaszarek@poczta.fm](mailto:jagaszarek@poczta.fm)

**CAS czynne od poniedziałku do piątku /LUTY/ w godzinach:**

|              |               |
|--------------|---------------|
| poniedziałek | 10.00-14.00   |
| wtorek       | 10.00-14.00   |
| środa        | 16.00 – 20.00 |
| czwartek     | 10.00-14.00   |
| Piątek       | 10.00-14.00   |

**OBOWIAZUJE OD 3.02.2025**

**Harmonogram zajęć stałych – luty 2025**

| dzień               | godzina     | rodzaj zajęć                               | uwagi |
|---------------------|-------------|--------------------------------------------|-------|
| <b>Poniedziałek</b> |             |                                            |       |
| 3,10,17,24          | 11.00-12.30 | Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła |       |
| 3,10,17,24          | 10.00-11.00 | Gimnastyka rehabilitacyjna                 |       |
| <b>Wtorek</b>       |             |                                            |       |
| 4,11,18,25          | 10.15-11.15 | Zaj. z zakresu nowoczesnych technologii    |       |
| 4,11,18,25          | 11.15-12.15 | Trening umysłu                             |       |
| 4,11,18,25          | 10.00-14.00 | Pracownia malarska                         |       |
| 18,25               | 12.30-13.30 | Taniec w kręgu                             |       |

|                 |             |                                                                                                                                                                         |                            |
|-----------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Środa</b>    |             |                                                                                                                                                                         |                            |
| 5,12,19,26      | 17.30-19.00 | Zajęcia wokalne muzyczne                                                                                                                                                |                            |
| 5,12,19,26      | 16.00-17.30 | Zajęcia teatralne                                                                                                                                                       |                            |
| 19              | 18.00-21.00 | <b>Potańcówka karnawałowa w rytmach lat 60-70-80</b>                                                                                                                    | W ramach kawiarenki        |
| <b>Czwartek</b> |             |                                                                                                                                                                         |                            |
| 6,13,20,27      | 10.00-11.00 | Gimnastyka rehabilitacyjna                                                                                                                                              |                            |
| 6,13,20,27      | 11.00-12.30 | Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła                                                                                                                              |                            |
| 27              | 12.30-14.00 | <b>Tłusty czwartek</b><br>spotkanie integracyjne<br>w programie:-pączkowe legendy-tradycje karnawałowe w literaturze i wierszu<br>-degustacja pączków-wymiana przepisów | W ramach kawiarenki        |
| <b>Piątek</b>   |             |                                                                                                                                                                         |                            |
| 7,14,21,28      | 9.30-10.15  | Aerobic w basenie                                                                                                                                                       | Basen<br>ul.Ludwinowska 11 |
| 7,14,21,28      | 10.00-14.00 | Rozwojowe gry stolikowe - rummikub, szachy, remik, brydż i inne gry planszowe                                                                                           |                            |
|                 |             |                                                                                                                                                                         |                            |

### Zajęcia dodatkowe:

| data       | godzina                  | rodzaj zajęć        | uwagi       |
|------------|--------------------------|---------------------|-------------|
| Pon. – Pt. | W godzinach otwarcia CAS | Dyżury w kawiarence | wolontariat |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*