

Centrum Aktywności Seniorów WRÓBLOWIANKA

ul. Wróblowicka 58

telefon: 600 051 651

Centrum Aktywności Seniorów Wróblowianka

adres - Kraków 30-698 ul. Wróblowicka 58

kontakt – tel. 600 051 651

e-mail : jagaszarek@poczta.fm

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

poniedziałek	10.00-14.00
wtorek	10.00-14.00
środa	15.00 – 19.00
czwartek	10.00-14.00
Piątek	10.00-14.00

OBOWIĄZUJE OD 3.03.2025

Harmonogram zajęć stałych – MARZEC 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek			
3,10,17,24	11.00-12.30	Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła	
3,10,17,24,31	10.00-11.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
10	17.30	Wyjście do teatru BAGATELA na spektakl p.t. "Miłość i Polityka" aut. Pierre Sauvill reżyseria: Anna Oberc W obsadzie: Łukasz Nowicki, Krystian Wieczorek, Anna Oberc, Jacek Kopczyński/ Mariusz Drężek, Melania Grzesiewicz/ Marysia Wieczorek	W ramach wycieczek i wyjazdów
Wtorek			
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	
4,11,18,25	12.30-13.30	Taniec w kręgu	
Środa			
5,12,19,26	17.30-19.00	Zajęcia wokalne- muzyczne	
5,12,19,26	16.00-17.30	Zajęcia teatralne	
19	12.00-15.00	Zwiedzanie Muzeum Podziemia Rynku w Krakowie	W ramach wycieczek po Krakowie
5,12,19,26	15.15-16.15	Spotkania z fizjoterapeutą 1/ „Lecznicza moc fizjoterapii” 2/ „Wybrane metody terapii przeciwbólowej” 3/ Metoda prowadzenia ćwiczeń ogólnokondycyjnych w grupie osób w starszym wieku” 4/ Animaloterapia jako jedna z metod w rehabilitacji”	Organizacja spotkań w ramach kawiarenki
Czwartek			
6,13,20,27	10.00-11.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
6,13,20,27	11.00-12.30	Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła	
Piątek			
7,14,21,28	9.30-11.00	Aerobic w basenie	Basen ul.Ludwinowska 11
7,14,21,28	11.00-14.00	Rozwojowe gry stolikowe - rummikub, szachy, remik, brydż i inne gry planszowe	

Niedziela 16.03	19.00	Koncert Wiedeński Vol.2 „Z Wiednia na Broadway” Kino Kijów	W ramach wycieczek i wyjazdów
-----------------	-------	--	-------------------------------------

Zajęcia dodatkowe:

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

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy