

	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 /CZERWIEC/ 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

O BOWIAZUJE OD 3.06.2025

Harmonogram zajęć stałych – CZERWIEC 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek			
2,9,16,23.30	11.00-12.30	Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła -lampiony ogrodowe i inne ozdoby	
2,9,16,23,30	10.00-11.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
Wtorek			
3,10,17,24,	10.15-11.15	Zaj. z zakresu nowoczesnych technologii	
3,10,17,24	11.15-12.15	Trening umysłu	
3,10,17,24	12.30-13.30	Taniec w kręgu	

Środa			
4,11,18,25	15.15-16.15	Spotkania z fizjoterapeutą 1/Laseroterapia w fizjoterapii-stymulacyjna metoda procesów leczniczych 2/ Jak wzmocnić odporność- metody wsparcia układu immunologicznego 3/ Endoplastyka stawów biodrowych-powrót do sprawności ruchowej i aktywności fizycznej 4/ Akupresura- naturalna metoda przywrócenia równowagi organizmu Spotkania połączone z gimnastyką profilaktyczną	Organizacja spotkań integracyjnych w ramach kawiarenki
4,11,18,25	17.30-19.00	Zajęcia wokalne- muzyczne	
4,11,18,25	16.00-17.30	Zajęcia teatralne	
25	17.00	WRÓBLOWICKI KWARTALNIK TEATRALNY- czyli środowe spotkania artystyczne W programie: spektakl teatralny p.t. „Pan Tadeusz” wg tekstu Andrzeja Waligórskiego w wykonaniu Wróblowickiego Teatru Seniora „WTS” / CAS Wróblowianka	
Czwartek			
5,12,26	10.00-11.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
5,12,26	11.00-12.30	Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła -lampiony ogrodowe i inne ozdoby	
Piątek			
13, 20	11.00-14.00	-Rozwojowe gry stolikowe - rummikub, szachy, remik, brydż i inne gry planszowe -Tenis stołowy	wolontariat
6, 27	11.00-14.00	Pracownia malarska	wolontariat

6,13,20,27	9.30-10.15	Aerobic w basenie	Basen ul .Ludwinowska 11
------------	------------	-------------------	-----------------------------

Zajęcia dodatkowe:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
24	Od 14.00	Udział Wróblowickiego Teatru Seniora – „WTS” / CAS Wróblowianka / ze spektaklem „Wierszowisko” w DNIU MIESZKAŃCA organizowanego w DPS im. Św. Brata Alberta w Krakowie ul. Nowaczyńskiego 1	
11	9.00	Wycieczka- Kazimierza Wielka -Baseny mineralne „Wodny Raj” -Grodzisko w Stradowie	Wycieczki całodniowe
5	10.00-14.00	MIĘDZYPOKOLENIOWY PIKNIK RODZINNY w programie: -zajęcia gimnastyczno rehabilitacyjne -tańce w kręgu -gra w molki -turniej gier stolikowych - warsztaty plastyczno rękodzielnicze - gry i zabawy animacyjne - potańcówka i inne ciekawostki	organizatorzy: CAS Wróblowianka, CAS Kurdwanów, CAS Uśmiech, CAS Stowarzyszenie Dobrej Nadziei
Pon. – Pt.	W godzinach otwarcia CAS	Dyżury w kawiarence	Wolontariat

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy