

Centrum Aktywności Seniorów Uskrzydleni Wiekiem

adres - Rusznikarska 14 lokal użytkowy nr 16

Koordynator Izabela – tel. 511200011

Dyżur koordynatora-czwartek 12.00-13.00

e-mail: cas.uskrzydleniowiekiem@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.15-17.30
wtorek	9.00-15.00
środa	10.15-17.00
czwartek	10.00-17.00
piątek	12.00-18.00

OBOWIĄZUJE OD 23.12.2025

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9.15-10.15	Spotkanie z dietetykiem	zajęcia 1 i 8
	10.30-11.15	Gimnastyka rehabilitacyjna	zajęcia 1, 8,

	9.30-11.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	15 grudnia 2 godziny
	11.30-12.15	Gimnastyka rehabilitacyjna	29 grudnia
	11.20-12.20	Kurs języka angielskiego dla średnio zaawansowanych	zajęcia 1 i 8
	12.20-13.20	Kurs języka angielskiego-poziom podstawowy	zajęcia 1 i 8
	13.30-17.30	Sekcja brydżowa	
Wtorek	9.00-12.00	Warsztaty plastyczne decoupage	zajęcia 2 i 9
	11.00-12.30	Aqua aerobik-basen	Aquapark
	13.30-15.30	Porady komputerowe, obsługi smartfonów itp.	zajęcia 2 i 9
	10.00-14.00	Gry stolikowe	16, 23, 30
Środa	10.15-11.45	Warsztaty wokalne-chór	zajęcia 3 i 10
	12.00-17.00	Sekcja brydżowa	
Czwartek	10:00-11:00	Trening umysłu gr.1	zajęcia 4 , 11, 18

	11.00-12.00	Trening umysłu gr.2	
	12.00-13.00	Dyżur koordynatora	
	12.00-13.45	Kawiarenka	
	13.45-16.45	Gry stolikowe	
Piątek	10.00-11.00	Trening umysłu gr.1	zajęcia 5 zajęcia 5 i 12
	11.00-12.00	Trening umysłu gr.2	
	12.00-13.30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	14.00-18.00	Sekcja brydżowa	

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2025

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.12	12.00, 16.00	Koncert dla Seniorów	ICE
4.12	16.00	Zwiedzanie z przewodnikiem Klasztorka	Muzeum Książąt Czartoryskich ul.

			Pijarska 6
8.12	16.30	Spotkanie opłatkowe	Biurowiec Grand Parade, Kotlarska 11
10.12	10.00-14.00	Przeгляд chórów. Rozśpiewany Kraków	Artzona DK os. Górali 4
13.12		Wycieczka do Lanckorony	wyjazd spod kościoła św. Jadwigi
15.12	11.30	Zebranie wolontariuszy	
16.12	10.00-11.30	Sprawność umysłu. Warsztaty ze studentami psychologii	
18.12	12.00-13.30	Wykład: Kraków w literaturze na przestrzeni wieków	
1-19		Przedświąteczna współpraca z Zespołem Charytatywnym parafii św. Karola Boromeusza	
29.12	12.15-13.00	Osteoporoza- jak z nią żyć	wykład