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.uskrzydleniwiekiem@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	**9.00-18.00**
wtorek	**9.00-15.00**
środa	**12.15-18.00**
czwartek	**10.00-18.15**
piątek	**12.00-18.00**

OBOWIĄZUJE OD 02.11.2026

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2026

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	**9.00-9.45**	**Gimnastyka rehabilitacyjna**	
	13.00-14.00	**Kurs języka angielskiego dla początkujących**	

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

	14.00-18.00	**Sekcja brydżowa**	
Wtorek	**11.00-12.30**	**Aqua aerobik-basen**	**Aquapark**
	11.30-12.30	**Dietetyka-warsztaty żywieniowe**	
	12.30-13.30	**Kawiarenka**	
	13.30-15.30	**Porady komputerowe, obsługi smartfonów itp.**	
Środa	**12.15-13.45** **14.00-18.00**	**Warsztaty wokalne - chór** **Sekcja brydżowa**	
Czwartek	**10:00-11:00**	**Trening umysłu gr.1**	
	11.00-12.00	**Trening umysłu gr.2**	
	12.00-13.00	**Dyżur koordynatora**	
	12.00-14.00	**Kawiarenka**	
	14.00-16.30	**Gry stolikowe**	
	16.45-18.15	**Spotkanie z psychologiem**	**5.11, 19.11**

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

Piątek	**9.00-12.00**	**Warsztaty plastyczne-decoupage**	
	12.00-13.30	**Nordic walking**	
	14.00-18.00	**Sekcja brydżowa**	

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
09.11	**16.30**	**Śpiewogranie patriotyczne**	
16.11	**9.00-17.00**	**Termy Chochołowskie**	**Wyjazd spod kościoła św. Jadwigi o godz. 9.00**
23.11	**10.00**	**Spotkanie z Policją Bezpieczny Senior, cyberbezpieczeństwo**	
27.11	**11.10**	**Wawel Zamek | piętro 2. Reprezentacyjne Komnaty Królewskie, Namioty Tureckie**	**Zwiedzanie z przewodnikiem**
1-30.11		**Zbiórka rzeczy dla Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt**	

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS